



మహిళా సాధికారత



mas

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

సంపుటి: 20 సంచిక: 9 రంగారెడ్డి మే 2022 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

సి బి బి టి ల పై జరిగిన జాతీయ సదస్సులో సి ఎస్ !



కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ ఏప్రిల్ 21న ఢిల్లీలో సి బి బి టి ల పై నిర్వహించిన జాతీయ సదస్సులో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ప్రసంగం

ఎఫ్ పి టి ల తో అగ్రికల్చర్ 'మిషన్' !



పీలేరులో ఏపిమాన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పీలేరు ప్రాంత ఎఫ్ పి టి ల పాలకవర్గ సభ్యుల సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ అగ్రికల్చర్ మిషన్ వైస్ చైర్మన్ శ్రీ ఎం వి ఎస్ నాగిరెడ్డి . వేదికపై పీలేరు ఎం ఎల్ ఏ శ్రీ చింతల రామచంద్రారెడ్డి తదితరులు



మదనపల్లెలో నిర్వహించిన టమాటో రైతుల కృషి మేళాలో ప్రసంగిస్తున్న ఏ ఎఫ్ ఎకాలజీ సెంటర్ డైరెక్టర్ శ్రీ మల్లారెడ్డి



జి ఐ ఐడ్ భాగస్వాముల సమావేశం

విడుగురు
అక్క చెల్లెళ్ళు....
అందరూ
పి ఏ ఎస్ లు!



PRAGATI
OFFSET

ప్రగతి ఆఫ్సెట్



NARARD

నాబార్డ్ సాజన్యంతో



అభివృద్ధి
—కోశం—
పారిశుధ్యం
—సాబార్డు సౌజన్యంతో—
పిరు ప్రయత్నం, గొప్ప ప్రగతి

స్వచ్ఛత ఉద్యమం

మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించడం వల్ల మీకు కలిగే ప్రయోజనాలు:

- మీ ఇంటిలో పరిశుభ్రత ఉంటుంది
- వివిధ జబ్బులకు దూరంగా ఉంటారు
- ఆరోగ్యకరమైన మరియు పరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది
- పరిశుభ్రంగా ఉంటారు మరియు కరోనాను దూరంగా పొందోలతారు



మహిళా సాధికారత

సంపుటి 20 సంచిక 9



సంపాదకీయం

ఎఫ్ పి ఓ లకు జవజీవాలు సమకూర్చడానికి ఏర్పాటైన 'క్లస్టర్ ఆధారిత వ్యాపార సంస్థల' (సి బి బి ఓల) పై కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏప్రిల్ మూడవవారంలో ఢిల్లీలో జరిగిన జాతీయ సదస్సు సి బి బి ఓల, ఎఫ్ పి ఓల అనుభవాలను పంచుకోవడానికి, సమస్యలను వెలుగులోకి తేవడానికి, పరిష్కారాల దిశగా ఆలోచనలను సాగించడానికి ఒక చక్కని వేదికను అందించినదనడంలో సందేహం లేదు. సదస్సులో పాల్గొన్న సి బి బి ఓల ప్రతినిధులతో పాటు , సదస్సు సాగినంతసేపు ప్రభుత్వ అధికారులు, వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ శాఖ మంత్రులు కూడా చర్చలపట్ల కనబరచిన ఆసక్తి, సావధానంగా ఆలకించిన తీరు ఆశావహంగా వుంది. సదస్సులో పాల్గొన్న అందరి ఆశయం సి బి బి ఓలను, వాటి ద్వారా ఎఫ్ పి ఓ లను బలోపేతం చేయడమే కనుక ప్రెజెంటేషన్స్లో, చర్చలలో ఎన్నో విలువైన సలహాలు, సూచనలు వచ్చాయి. ప్రారంభ దశలో కేవలం పదివేల ఎఫ్ పి ఓ లను ఏర్పాటుచేయాలన్న లక్ష్యం సబబైనదే అనుకున్నప్పటికీ, కొంతకాలం తర్వాతనైనా దేశంలోని ప్రతి రైతు ఏదో ఒక ఎఫ్ పి ఓ లో సభ్యత్వం కలిగివుండేలా రెండు లక్షల ఎఫ్ పి ఓ ల ఏర్పాటుకు దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికను సిద్ధంచేసుకోవాలని నాబార్డ్ చైర్మన్ డాక్టర్ జి ఆర్ చింతల చేసిన సూచన ఈ కోవకు చెందినదే. సి బి బి ఓ లకు మరిన్ని ఎఫ్ పి ఓలను కేటాయించాలని కూడా ఆయన సూచించారు. ఇదేరీతిలో మూడు రాష్ట్రాలలో ఎఫ్ పి ఓలతో అనుబంధం కలిగిన సి బి బి ఓ గా ఏపిమాస్ కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పెక్కు అవసరమైన, ఆచరణాత్మకమైన సూచనలు చేసింది. నిర్వహణ సామర్థ్యం కలిగిన సి బి బి ఓకు వంద లేదా కనీసం 50 ఎఫ్ పి ఓలను కేటాయించాలని, చట్టబద్ధంగా నమోదుచేసుకున్న ఎఫ్ పి ఓ కు ప్రారంభ వ్యయాలను భరించడం కోసం 50 మంది వాటాదారులు వుంటేచాలు మొదటి విడత నిర్వహణ వ్యయం మొత్తాన్ని సమకూర్చాలని, ప్రాథమిక వ్యవసాయ పరపతి సంఘాల స్థాయిలో ఎఫ్ పి ఓ లను వివిధ ప్రభుత్వ పథకాలతో అనుసంధానించే విధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సవరించిన మార్గదర్శకత్వాలను పంపించాలని కూడా ఏపిమాస్ సూచించింది. ఇంతేకాకుండా వివిధ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాల అమలులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎఫ్ పి ఓలను తమ భాగస్వాములుగా పరిగణించాలని, ఎఫ్ పి ఓ ల పనితీరును ప్రతి ఏడాది వాటి నిర్వహణ సామర్థ్యం, అమలు జరిపిన కార్యక్రమాల ఆధారంగా సమీక్షించి, తులనాత్మకంగా బేరీజు వేసి వాటికి ప్రోత్సాహకాలను అందించాలని, ఎఫ్ పి ఓ లు అందించే సేవల నాణ్యతను, ఆటాదారుల సంతుష్టిని ప్రతి ఏటా లెక్కగట్టాలని కూడా ఏపిమాస్ సూచించింది. సిబి బి ఓలకు, ఎఫ్ పి ఓలకు నగదు అందుబాటు సమస్యలు తలెత్తి నిర్వహణ దెబ్బతినకుండా, ముందస్తుగా నిధులు సమకూర్చాలని, ఒకవిడత విడుదల చేసిన నిధులలో 80 శాతం వినియోగమైతే తర్వాతి విడత నిధులు సమకూర్చాలని, సిబి బి ఓలకు, ఎఫ్ పి ఓల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన పోటీ తత్వాన్ని , సుస్థిరాభివృద్ధి కృషిని ప్రోత్సహించడం కోసం ప్రతి ఏటా అవార్డులు బహూకరించాలని , తరచు కొనుగోలుదారుల, అమ్మకందారుల సమావేశాలను నిర్వహించాలని కూడా సూచించడం జరిగింది. మొత్తానికి ఈ సదస్సు కొత్త ఆలోచనలకు, పరిష్కారాలకు బాటలు వేసింది. ఇప్పుడు ఇక ఈ సూచనలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, సదవగాహన చేసుకుని, తగిన ఉత్తర్వులు, ఆదేశాలు జారీచేయడం కేంద్రప్రభుత్వ బాధ్యత. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కూడా ఈ వ్యవస్థ సక్రమ నిర్వహణలో బాధ్యతాయుత భాగస్వాములను చేయడానికి కూడా కేంద్రం చొరవ తీసుకోవడం అవసరం. మళ్ళీ త్వరలోనే సి బి బి ఓల జాతీయ సదస్సు జరగాలని, అప్పటికి ఈ సమస్యలన్నీ పరిష్కారం కావాలని, అవుతాయని ఆశిద్దాం.

ఓ. చంద్రా శేఖర్ రెడ్డి

Edited, Printed, Published and owned by T.Chandra Sekhar Reddy; Printed at Kala Jyothi Process Pvt.Limited, S No:185, Kondapur, Hyderabad-500133, Ranga Reddi District, Telangana;Published at Mahila Abhivruddhi Society, Andhra Pradesh (APMAS), Plot No.11&12,HUDAColony, Tanesha Nagar, Near DreamVally,Manikonda,Rangareddi District,Hyderabad-500089. Editor:T.Chandra Sekhar Reddy

కావలసింది వేగం , తొందరపాటు కాదు

మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి అసోసియేట్ ఎడిటర్ : జె.వి. క్రిష్ణమూర్తి

ఎడిటోరియల్ కమిటీ : ఏ. కళామణి, ఎస్. రామలక్ష్మి, ఎన్.వినాయకరెడ్డి, బి.వెంకటేశ్వర్లు

కంపాజింగ్, డిజైనింగ్ : ఎన్. రమాదేవి కన్సల్టెంట్ : కె.రఘురామరాజు

లోపలి పేజీలలో

- ☞ సి బి బి ఓల జాతీయ సదస్సు ! ...05
- ☞ ఐదుగురు అక్కచెల్లెళ్ళు ..అందరూ ఐ ఏ ఎస్ లే! ...06
- ☞ ఎఫ్పిఓల తప్పనిసరి కార్యక్రమాలకు తరుణంఇదే ...07
- ☞ బీహార్ లో కార్యక్రమాలపై సిఎస్ పరిశీలన ...09
- ☞ ఎఫ్ పి ఓ లో ఇంటి దొంగలు ! ...10
- ☞ తగ్గనున్న మామిడి దిగుబడి ... రైతుకు నష్టం ...11
- ☞ ఎఫ్ పి ఓ లకు ప్రభుత్వ రాయితీలు ...12
- ☞ పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతపై సిఆర్పిలకు శిక్షణ ...13
- ☞ సౌరశక్తి వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన ...15
- ☞ రైతులకు పంచనందించే 'కిసాన్ మాన్ ధన్ !' ...16
- ☞ పండ్లను ఎక్కువకాలం నిల్వచేసే ప్రిజర్వేటివ్లు ...17
- ☞ చిన్నపాటి యంత్రంతో లాభసాటిగా పసుపుసాగు...18
- ☞ చౌకైన యంత్రంతో భారీగా ఆదాయం ! ...19
- ☞ ఎరువుల ధరలు మరోసారి పెరగనున్నాయా ...20
- ☞ శక్తి, పోషకాల ఖజానా ఖర్చురం పండు ! ...22
- ☞ ఎండలు మండుతున్నాయ్ ... జాగ్రత్త సుమా! ...23
- ☞ కాస్పర్ రాకుండా కాపాడే గుమ్మడి విత్తనాలు ! ...26
- ☞ మహిళల ఆరోగ్య సంరక్షణకు 'రుతు ప్రేమ' ! ...27
- ☞ వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ పొందడం ఎలా ? ...28
- ☞ మెట్లెక్కితే చాలు... మెదడుకు యవ్వనం!.. ...29
- ☞ కరువు రైతుల చిక్కులు తీర్చే 'గోరు చిక్కుడు' ...30
- ☞ తెలంగాణకు జాతీయ అవార్డుల పరంపర ! ...32
- ☞ చిరుధాన్యం పండించి, తినుబండారాలు చేసి... ...33
- ☞ పుచ్చకాయ ఎప్పుడు తినాలి, ఎవరు తినాలి ? ...34

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్)

'మహిళా సాధికారత' పత్రిక మాతృసంస్థ

మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ. దీనిని ఏపిమాస్ అని, మాస్ అని కూడా సంక్షిప్తంగా పిలుస్తారు. 2001జూన్ 14 వ తేదీన పబ్లిక్ సొసైటీగా మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ హైదరాబాద్ ప్రధాన కార్యాలయంగా ఏర్పాటైంది. తెలుగు రాష్ట్రాలలో, మన దేశంలోని ఇతర అనేక రాష్ట్రాలలో స్వయంసహాయ సంస్థల సుస్థిరాభివృద్ధికి విశేష సేవలను అందించిన ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం రైతుల అభ్యున్నతికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, ఆదర్శ గ్రామాల నిర్మాణానికి, స్వయంసహాయ సంస్థల స్వయం నియంత్రణకు గణనీయమైన కృషి చేస్తున్నది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు ఛైర్మన్ గా వివిధ రంగాలలో విశేషానుభవం గడించిన ప్రముఖులు ఈ సంస్థ పాలకవర్గంలో వున్నారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎండి గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ లో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థకు ప్రధాన కార్యాలయం తోపాటు, ఒక ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 21 క్షేత్ర కార్యాలయాలు వున్నాయి. దాదాపు 250 మందికి పైగా సిబ్బంది వున్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కలిగించడం కోసం మహిళా సాధికారత పత్రికతోపాటు వివిధ వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను, ఈ సంస్థ ప్రచురిస్తుంటుంది.

ప్రోత్సాహక చందా	
ఏడాదికి	: రూ. 110
రెండేళ్ళకు	: రూ. 200
మూడేళ్ళకు	: రూ. 280

ప్రకటన ఛార్జీలు	
మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం)/బ్లాక్ పేజి(పూర్తి)	: రూ. 25,000
మల్టీకలర్ ఇన్ సైడ్ కవర్ పేజి (పూర్తి)	: రూ. 15,000
బ్లాక్ అండ్ వైట్ లోపలి పేజి (పూర్తి)	: రూ. 10,000

చందాలు లేదా ప్రకటనలకోసం పంపే డిడిలను 'ఏపిమాస్ -హైదరాబాద్' పేరుమీద పంపాలి

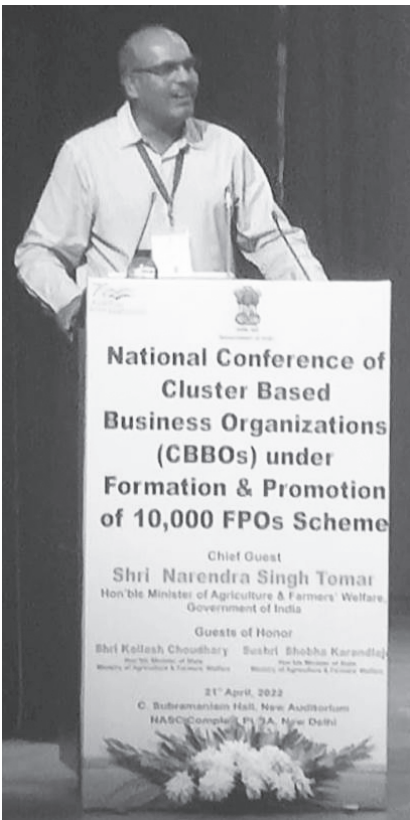
మహిళా సాధికారత, ఏపిమాస్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలనీ, తానీషా నగర్, డ్రిమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089. ఫోన్ : 08413-403118
Web: www.apmas.org, E Mail: info@apmas.org

ప్రగతికి పునాది నమ్మకం కాదు, సందేహం

కేంద్ర నిర్వహణలో సి బి బి ఓల జాతీయ సదస్సు !

ఎఫ్ పి ఓ ల కు సంబంధించిన 'క్లస్టర్ ఆధారిత వ్యాపార సంస్థల' (సి బి బి ఓల) జాతీయ సదస్సు ఏప్రిల్ 21 వ తేదీన ఢిల్లీలోని సి. సుబ్రహ్మణ్యం ఆడిటోరియంలో జరిగింది. కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ ఈ సదస్సును నిర్వహించింది. మొత్తం 13 ప్రాజెక్ట్ నిర్వాహక సంస్థలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల అధికారులు, ఎన్ పి ఎం ఏ బృందం, సి బి బి ఓలు మొత్తం దాదాపు 400 మంది ప్రతినిధులు ఈ సదస్సులో పాల్గొన్నారు.

జ్యోతి ప్రజ్వలనతో ప్రారంభమైన ఈ సదస్సులో



వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ శాఖ జె ఎన్ డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, అదనపు కార్యదర్శి శ్రీ లిఖి, ఎస్ ఎఫ్ ఏ సి ఎండి నీల కమల్ దర్బారి, నాబార్డ్ చైర్మన్ డాక్టర్ జి ఆర్ చింతల, వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీ నరేంద్ర సింగ్ తోమర్, సహాయ మంత్రి శ్రీ కైలాష్

చౌధురి, ప్రసంగించారు.

ఒక్కొక్క సి బి బి ఓకు కేటాయించే ఎఫ్ పి ఓల సంఖ్య పెంచాలని, నిర్వాహక సంస్థలకు కొంత వెసులుబాటు

కల్పించాలని, దేశంలోని రైతులందరికి భాగస్వామ్యం కల్పిస్తూ 2,00,000 ఎఫ్ పి ఓల ఏర్పాటుకు దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక వుండాలని డాక్టర్ చింతల సూచించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ రాష్ట్రాలలో ఎఫ్ పి ఓలను నిర్వహిస్తున్న ఏపిమాస్ సి బి బి ఓ తరపున ఆ సంస్థ ఎండి, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఈ సదస్సులో పాల్గొని ' సాధ్యాసాధ్యాల అధ్యయనం, సామాజిక సమీకరణ' అనే అంశంపై ఏపిమాస్ అనుభవాల ఆధారంగా ప్రెజెంటేషన్ యిచ్చారు. కేవలం మూడు సిబిబిఓలను మాత్రమే ప్రెజెంటేషన్ యివ్వడానికి ఎంపిక చేశారు. ప్రెజెంటేషన్ లను అధికారులు, మంత్రులు ఎంతో సావధానంగా ఆలకించడం, అప్పటికప్పుడు కొన్ని సమాధానాలు యివ్వడం విశేషం. ఎఫ్ పి ఓలు చక్కగా వ్యాపారం నిర్వహించాలంటే అవి కొన్ని రాజీలేని సూత్రాలను పాటించేలా చూడాలని శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి తన ప్రెజెంటేషన్ లో ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు. మహిళల సారథ్యంలో పనిచేసే ఎఫ్ పి ఓల ఏర్పాటు, కేవలం వాటాదారుల సంఖ్యను పెంచుకోవడంపైన దృష్టి కేంద్రీకరించడం కాకుండా, సభ్యులకు మరింతగా సేవలు అందించడానికి ప్రాధాన్యం యివ్వడం, వాటాదారుల సంఖ్య యింతవుంటేనే అంటూ నిబంధనలు పెట్టకుండా, ఎఫ్ పి ఓలకు నిర్వహణ ఖర్చులు చెల్లించడం, సి బి బి ఓలకు రాష్ట్ర స్థాయిలో అనుభవాల వ్యక్తీకరణ, అధ్యయన వేదికలను ఏర్పాటుచేయడం, ఎస్ హెచ్ జి సమాఖ్యలు ఎఫ్ పి ఓల ప్రోత్సాహక బాధ్యతలను స్వీకరించడం లేదా ఆ సమాఖ్యలే ఎఫ్ పి ఓల పాత్ర నిర్వహించడం చేయాలని శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి తమ ప్రెజెంటేషన్ లో సూచించారు.

మధ్యాహ్న భోజనానంతరం రెండు గంటలపాటు వివిధ అంశాలపై దాదాపు 40 మందికి పైగా ప్రతినిధులు బాహాటంగా చర్చించిన అనంతరం సదస్సు ముగిసింది. సదస్సు జరిగిన తీరుపట్ల బాగా సంతృప్తి వ్యక్తమైంది. ■

ఐదుగురు అక్కచెల్లెళ్ళు ... అందరూ ఐ ఏ ఎస్ లే !

ఒకనాడు ... ఈనాటికి కూడా కొన్ని చోట్ల, కొందరిలో ... ఆడవాళ్ళకు చదువు అనవసరమనే భావన బలీయంగా వుంది. ఏదోవిధంగా పాఠశాల చదువు పూర్తిచేసినా, ఆతర్వాత ఉన్నత విద్యాభ్యాసం కొనసాగించడం బాలికలకు యిప్పటికీ సవాలుగానే వుంది. ఇక మేధాశక్తితోపాటు, సూక్ష్మ గ్రాహ్యత, సామాజిక అవగాహన, సవాళ్ళను అవకాశాలుగా మార్చుకునే నేర్పు, నిర్వహణ సామర్థ్యం, ఆత్మవిశ్వాసం పుష్కలంగా అవసరమయ్యే ఐ ఏ ఎస్ వంటి అగ్రశ్రేణి పరీక్షలో విజయం

చెందిన ముగ్గురు అక్కచెల్లెళ్ళు అన్న, రీతు, సుమన ఒకేసారి ఉత్తీర్ణులైనారు. వారి యిద్దరు అక్కయ్యలు రోమ, మంజు నాలుగైదేళ్ళ క్రితమే ఐ ఏ ఎస్ ఉత్తీర్ణులై యిప్పుడు రాజస్థాన్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీస్లో ఉన్నత పదవులు నిర్వహిస్తున్నారు.

వారి కుటుంబ నేపథ్యాన్ని గమనిస్తే ,వారి తండ్రి శ్రీ సహదేవ్ సహరాణ్ ఎనిమిదవ తరగతి వరకు మాత్రమే చదువుకున్న ఒక సాధారణ రైతు. వారి తల్లి బొత్తిగా చదువేలేని మహిళ! సహదేవ్ కు తాను ఐ ఏ ఎస్ కావాలన్న కోరిక



సాధించడం, అందునా గ్రామీణ ప్రాంత బాలికలకు ఎంతో కష్టసాధ్యమైన విషయం. ఐ ఏ ఎస్ అంటే సాధికారత సాధించినట్టే ! జిల్లా స్థాయిలోనో , మండల స్థాయిలోనో ఏ ఒక్కరో , యిద్దరో యిలాంటి విజేతలు కనిపిస్తుంటారు. కాని యింత క్లిష్టమైన ఐ ఏ ఎస్ ఉత్తీర్ణతను ఆ చిన్న ఊరిలో ఒక్కరు కాదు ఏకంగా ఐదుగురు సాధించారు. మరో విశేషం ఏమిటంటే ఆ ఐదుగురు ఒకే కుటుంబ సభ్యులు కావడం. ఇంకా విశేషమేమిటంటే ఆ ఐదుగురూ స్వయానా అక్కచెల్లెళ్ళు!

రాజస్థాన్ లోని ఖైరుసరి గ్రామం ఈ అరుదైన గౌరవాన్ని సొంతం చేసుకున్నది. 2021 జులైలో నిర్వహించిన రాజస్థాన్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీస్ (ఆర్ ఏ ఎస్) పరీక్షలలో ఆ ఊరికి

వుండేది. కాని కుటుంబ పరిస్థితుల కారణంగా ఆయన చదువు మధ్యలోనే ఆగిపోయింది. తాము చదవలేకపోయినా, చక్కని మార్గదర్శకత్వంతో తమ కుమార్తెలు ఐదుగురూ ఐ ఏ ఎస్ కావడానికి స్ఫూర్తిగా నిలిచిన ఆ తలిదండ్రులు, అశించినది సాధించి చూపిన ఆ అక్కచెల్లెళ్ళు ధన్యులు, అభినందనీయులు. సంకల్పబలంతో, అంకిత భావంతో కృషిచేస్తే అందనిదేదీ వుండదని చాటిన వీరి విద్యా ప్రస్థానం అందరికీ ఆచరణ మార్గం కావాలి. ■



ఆనందానికి మూలం విజయం కాదు, కాని విజయ రహస్యం ఆనందమే !

ఎఫ్ పి ఓల తప్పనిసరి కార్యక్రమాలకు తరుణం ఇదే !

-ఎస్.ప్రహాల్లాద



చిన్న, సన్నకారు రైతుల అభివృద్ధి కోసం ఏపిమాస్ ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ రాష్ట్రాలలో రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను (ఎఫ్ పి ఓలను) ఏర్పాటు చేసింది. ఈ సంస్థల బలోపేతము కొరకు అనేక శిక్షణలను, క్షేత్ర సందర్శన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది. రైతు ఉత్పత్తి దారుల సంస్థలు ఎవరి పైన ఆధారపడకుండా స్వావలంబన దిశగా ముందుకు సాగుటకు అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నది. ప్రతి ఆర్థిక సంవత్సరం పూర్తిఅయిన తరువాత ప్రతి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ కూడా కొన్ని చట్టబద్ధమైన కార్యక్రమాలను పూర్తి చేయవలసి వుంటుంది.

ఈ రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలలో కొన్ని రాష్ట్ర సహకార చట్టాల కింద, మరికొన్ని ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ చట్టాల కింద నమోదు అయినాయి. అయితే నమోదు రూపం ఏదైనప్పటికిని ప్రతి సంస్థ కూడా కొన్ని విధివిధానాలను ప్రతి సంవత్సరం తప్పనిసరిగా నిర్వహించవలసి వుంటుంది. సకాలంలో విధివిధానాల నిర్వహణ ... ప్రయోజనాలు

1. రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ తన ఉనికిని ప్రభుత్వానికి, దాతృత్వ సంస్థలకు తెలియజేసి తద్వారా సంస్థల

- బలోపేతానికి నిధులను పొందవచ్చు
2. సంస్థ కార్యక్రమాల పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెరుగుతాయి
3. సభ్యుల మధ్య నమ్మకం పెంపొందుతుంది
4. సభ్యులకు ఆర్థిక లావాదేవీలపై అవగాహన కలుగుతుంది.
5. నిర్ణీత వ్యవధిలో సంస్థ ఆదాయ, వ్యయాలను సమీక్షించడానికి అవకాశం వుంటుంది
6. విత్తసంస్థలకు నమ్మకం కలిగించి అవసరమైనపుడు ఆర్థిక సహాయం పొందడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

తప్పనిసరి విధివిధానాల ముఖ్యాంశాలు

ప్రతి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ కూడా క్రింద పేర్కొన్న కార్యక్రమాలను సకాలంలో పూర్తి చేయాలి

1. ఛార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ ద్వారా లెక్కల ఆడిటింగ్ చేయించుట, లాభ నష్టాలను అంచనా వేసి, నిబంధనావళిలో పేర్కొన్న విధంగా లాభాల పంపిణీకి ఏర్పాటు చేయుట
2. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో సంస్థ తమ సభ్యులకు

పరాజయానికి కారణం శక్తిహీనతతో, అజ్ఞానమో కాదు; సంకల్ప లోపమే అసలు కారణం

అందించిన సేవల నివేదికను తయారుచేయుట

3. వార్షిక మహాసభల నిర్వహణ
4. నిబంధనావళిలో పేర్కొన్న విధంగా పాలక వర్గానికి ఎన్నికలు
5. కంపెనీ రిజిస్ట్రారుకు లేదా సహకారశాఖ అధికారికి రిటర్నులను సమర్పించుట

విధివిధానాల బాధ్యత ఎవరిది?

పైన పేర్కొన్న తప్పనిసరి విధివిధానాలను కార్యక్రమాలను ఏపిమాన్ సహకారంతో సంస్థల ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారులు బాధ్యత తీసుకొని సకాలంలో పూర్తి చేయాలి. సంస్థలు కంపెనీల చట్టం క్రింద నమోదు అయివుంటే ఎంపిక చేయబడిన కంపెనీ సెక్రటరీ ద్వారా కంపెనీ రిజిస్ట్రారు వారికి తగిన రుసుము చెల్లించి ఇతర పత్రాలను సమర్పించాలి. సహకార సంఘాల చట్టం క్రింద నమోదు అయివుంటే నిర్ణీత రుసుములు చెల్లించి నిర్ణీత పత్రాలను జిల్లా సహకారశాఖ అధికారికి సమర్పించాలి.

ఎప్పుడు సమర్పించాలి ?

ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసిన 6 నెలల లోపు చట్టబద్ధమైన కార్యక్రమాలను పూర్తి చేయాలి.

చిత్తూరు జిల్లాలో కార్యాచరణ ప్రణాళిక :

అవిభక్త చిత్తూరు జిల్లాలో ప్రస్తుతము 12519 కుటుంబాల సభ్యత్వంతో 24 రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలు పనిచేస్తున్నాయి. వీటిలో 8 సంస్థలు కంపెనీల చట్టం క్రింద, మిగిలిన 16 సంస్థలు సహకార సంఘాల చట్టం క్రింద నమోదు అయ్యాయి.

ఏపిమాన్ ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి గారి సూచనల మేరకు 2022 మార్చి నెలలో నిర్వహించిన సిబ్బంది సమీక్షా సమావేశంలో ఈ క్రింది కార్యాచరణ కాల నిర్ణయ ప్రణాళికను ఆమోదించడం జరిగింది.

అంతర్గత ఆడిటింగ్ ... 2022 ఏప్రిల్

ఛార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ ఆడిటింగ్ ... 2022 మే - జూన్

వార్షిక ప్రగతి నివేదిక తయారీ ... 2022 ఏప్రిల్ - మే
వార్షిక మహాసభల నిర్వహణ ... 2022 జూన్ - జూలై

వార్షిక మహాసభ నిర్వహించిన 30 రోజుల లోపు జిల్లా సహకారశాఖ అధికారికి రిటర్నులను సమర్పించవలసి వుంటుంది. ఒకవేళ 30 రోజుల లోపు రిటర్నులు సమర్పించకపోతే తిరిగి వార్షిక మహాసభను నిర్వహించవలసి వుంటుంది. కావున సిబ్బంది తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని మనవి.

పైన తెలిపిన సూచనలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి సంస్థ కార్యవర్గ సభ్యులతో చర్చించి చట్టబద్ధమైన కార్యక్రమాలను సకాలములో పూర్తి చేస్తారని ఆశిద్దాం ...

మట్టిలో 7% తగ్గిన కర్బనం !

నీటిని పీల్చుకోవడంలో, సారవంతంగా ఉండటంలో కర్బనం మట్టికి చాలా సహాయపడుతుంది. దీన్ని సాయిల్ ఆర్గానిక్ కార్బన్ (ఎన్ ఓసీ)గా వ్యవహరిస్తారు. అయితే భారత్ లోని మట్టిలో ఎన్ ఓసీ గడచిన 70 ఏళ్లలో 1శాతం నుంచి 0.3 శాతానికి పడిపోయిందని జాతీయ రెయిన్ ఫెడ్ ఏరియా అధారితీ (ఎన్ ఆర్ ఏఏ) సంస్థ సీఈఓ అశోక్ దాల్వాయ్ విలేకరుల సమావేశంలో తెలిపారు. వ్యవసాయరంగంపై అధికంగా ఆధారపడిన భారత్ కు ఇది చాలా ఆందోళనకర అంశమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇది చాలా రకాలుగా మట్టిపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని తెలిపారు.

ఎన్ ఓసీ లేని మట్టిలో... మొక్కలకు మంచి చేసే సూక్ష్మక్రిములు అంతరించిపోతాయని దాల్వాయ్ వెల్లడించారు. రసాయన పురుగుల మందుల వాడకాన్ని రైతులు తగ్గించుకుని, సేంద్రీయ ఎరువులతో వ్యవసాయాన్ని చేయడమే దీనికి పరిష్కారమని.. తద్వారా ఎన్ ఓసీ స్థాయిల్ని పెంచే అవకాశం ఉంటుందని సూచించారు.

బీహార్ లో ఏపిమాస్ కార్యక్రమాలపై సి ఎస్ పరిశీలన

ఏపిమాస్ సి.ఇ.ఓ శ్రీ సి ఎస్. రెడ్డి ఏప్రిల్ 19 -20 తేదీలలో రెండు రోజుల పాటు బీహార్ రాష్ట్రంలో పర్యటించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళిక ప్రకారం సెంట్రల్



సెక్టార్ స్కీం క్రింద క్లస్టర్ బేస్డ్ బిజినెస్ ఆర్గనైజేషన్ గుర్తింపు పొందిన ఏపిమాస్ బీహార్ రాష్ట్రంలో మహిళా సంఘాలతో, సమాఖ్యలతో కలసి పని చేస్తూ, నాబార్డు ద్వారా ఐదు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను, యస్.సి.డి.సి ద్వారా ఆరు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను మొత్తం పదకొండు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను (ఎఫ్ పి ఓలను) ఐదు జిల్లాలలో ఏర్పాటు చేసింది.

ప్రతి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలో పనిచేయుటకు ఒకొక్క సిబ్బందిని నియమించి, సంస్థలో బోర్డు సభ్యులను ఎన్నుకొని, సంస్థను రిజిస్ట్రేషన్ చేయించి సభ్యత్వ నమోదు, వాటాధనం వసూలుచేసే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం జరుగుతున్నది.

ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణను పరిశీలించడంకోసం శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి రెండు రోజులపాటు బీహార్ లోని ఏపిమాస్ కార్యక్షేత్రాలలో పర్యటించారు. మొదటిరోజున రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల సిబ్బందితో సమీక్ష సమావేశం లో పాల్గొని వారి పనితీరుని పరిశీలించి వారు క్షేత్రస్థాయిలో అనుసరించాల్సిన విధానం పైన, ఇతర కొన్ని అంశాలపైన అవగాహన కల్పించారు.

అదేరోజున రాష్ట్ర రాజధాని పాట్నాలో నాబార్డు సి.జి.యం తో, వారి రాష్ట్ర స్థాయి అధికారులతో సమావేశమై నాబార్డు ద్వారా జరుగుతున్న కార్యక్రమాలపై చర్చించారు.

ఏపిమాస్ ఆంధ్ర, తెలంగాణలో మాదిరిగా బీహార్ లో కూడా నాబార్డు ఏర్పాటు చేసిన యఫ్.పి.లలో రిసోర్స్ సపోర్ట్ ఏజెన్సీ గా పనిచేయాలని వారు కోరారు. యస్.సి.డి.సి రీజినల్ డైరెక్టర్ గారితో సమావేశమై రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ కు సహకారం విషయమై చర్చించారు.

తదుపరి బి.ఆర్.యల్.పి.ఎస్ ... సి.ఇ. ఓ, రాష్ట్రస్థాయి అధికారులతో సమావేశమైనారు. స్వయం సహాయక సంఘాల, సమాఖ్యల విజన్ 20-30 కి సంబంధించి రాష్ట్ర స్థాయి లో ఒక కార్యశాల, రైతు ఉత్పత్తి దారుల సంస్థ పైన ఒక కార్యశాల ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు.

రెండవరోజున వైశాలి జిల్లాలోని మహ్నీర్ బ్లాక్ లో పర్యటించి అక్కడి ఒక రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ సభ్యులతో సమావేశమై, సంస్థ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల వివరాలు తెలుసుకొని వారికి తగు సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చారు. అదేరోజున వైశాలి జిల్లాలోని లాల్ గంజ్ బ్లాక్ లో ఏపిమాస్ రీజియనల్ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభోత్సవం చేశారు.

ఈ పర్యటనలో శ్రీ సి.యస్.రెడ్డి వెంట ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయం సిబ్బంది శ్రీ జి.శ్రీనివాస్, బీహార్ సిబ్బంది శ్రీ నిర్మలేందు, శ్రీ రావిరంజన్, శ్రీ మనింద్ర నాథ్, శ్రీ చందన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఇతరుల మాదిరే నీవు వుండాలనుకుంటే, అసలు నీవు వుండడమెందుకు ?

ఎఫ్ పి ఓ లో ఇంటి దొంగలు !

రైతులకు ఆర్థిక చేయూత నిచ్చేందుకు ఏర్పాటు చేసిన రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘంలో ఇంటి దొంగలు తయారయ్యారు. గతంలో ఆరుగురి ఫోర్జరీ సంతకాలతో 21లక్షల రూపాయలు డ్రా చేసిన వ్యక్తులే మళ్లీ 16.50 లక్షల రూపాయల స్వాహాకు రంగం సిద్ధం చేసుకున్నారు. అందుకు అవసరమైన చెక్కులు తయారు చేసుకొని నాలుగు బ్యాంకుల్లో వేశారు. అందులో రెండు బ్యాంకుల ద్వారా 75 వేల రూపాయలు డ్రా చేశారు. విషయం అధికారుల దృష్టికి వెళ్లడంతో వారు అప్రమత్తమయ్యారు. 15.75 లక్షల రూపాయల చెక్కుల కీని తాత్కాలికంగా నిలుపుదల చేశారు. జరిగింది ఇదీ..

ప్రకాశం జిల్లా పుల్లలచెరువు మండల రైతు ఉత్పత్తి దారుల సంఘంలో 172 గ్రూపులు ఉన్నాయి. అందులో గత ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమం కోసం 31 లక్షల రూపాయలు జమ చేసింది. గత సంవత్సరం పాలకవర్గంలోని కొందరు

చేతులు కలిపి ఆరుగురి పేర్లతో 21 లక్షల రూపాయలు అక్రమంగా డ్రా చేశారు. వాటిని అధికారులు తిరిగి రాబట్టారు. అనంతరం ఆ కమిటీని రద్దు చేశారు. కొత్త కమిటీ ఎన్నికకు బోర్డ్ మీటింగ్ నిర్వహించినప్పటికీ కోరం లేక కమిటీ ఎన్నిక ఏడాది నుంచి వాయిదా పడింది. పాత కమిటీ పేరుతో ఉన్న బ్యాంకు ఖాతాలను హోల్డ్లో పెట్టారు. అయితే నాటి అక్రమార్కులలో కొందరు మళ్లీ విజృంభించి, పుల్లలచెరువు బ్యాంక్లో హోల్డింగ్ తీసివేయించి కొత్త చెక్కు బుక్ తీసుకొని మార్కాపురం యాక్సిస్ బ్యాంక్లో రూ. 7 లక్షలు, మార్కాపురం యూనియన్ బ్యాంకులో రూ. 8 లక్షలు, ఏపీజీబీ హనుమాన్ జంక్షన్ బ్యాంకులో రూ.లక్ష , రూ. 25 వేలు, ఎర్రగొండపాలెం ఏపీజీబీ బ్యాంకులో రూ. 50 వేల చెక్కులను వేశారు. వాటిలో ఒక చోట రూ. 25 వేలు, మరో చోట రూ. 50వేలు డ్రా చేశారు. మిగిలిన సొమ్ము కూడా డ్రా చేసుకునే ప్రయత్నాల్లో వుండగా సంఘ సభ్యులకు సమాచారం అందడంతో వెలుగు సీసీకి తెలిపారు. ఆయన ఏపీ లక్ష్మీరెడ్డి దృష్టికి విషయాన్ని తీసుకెళ్లారు. దీంతో వెంటనే లక్ష్మీరెడ్డి అప్రమత్తమయ్యారు. మార్కాపురం, కుంట, ఎర్రగొండపాలెం బ్యాంకులకు వెళ్లి నిధుల డ్రా వివరాలను సేకరించి అధికారులకు నివేదిక పంపారు. దీంతో జిల్లా డీఆర్డీవీ అధికారులు విచారణ చేపట్టనున్నారు.

నిధుల డ్రాకు యత్నించిన విషయం వాస్తవమే

పుల్లలచెరువు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘం నుంచి బుధవారం రూ.16.50 లక్షల నిధులు డ్రా చేసేందుకు ప్రయత్నించడం వాస్తవమేనని డీఆర్డీవీ ఏరియా కోఆర్డినేటర్ శ్రీ లక్ష్మీరెడ్డి ధ్రువీకరించారు. రూ. 75 వేలు డ్రా చేసి, మరో రూ. 15.75 లక్షలు చెక్కుల ద్వారా బ్యాంకుల్లో మార్చేందుకు ప్రయత్నించారని, అయితే చెక్కు కీలను తాత్కాలికంగా నిలుపుదల చేయించుని, గతంలో రూ. 21 లక్షలు డ్రా చేసినవారే తిరిగి ఈ నేరానికి పాల్పడ్డా రని, వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆయన తెలిపారు.

మహిళలు ... ఆరోగ్య బీమా !

మహిళలకు పలు రకాల ఆరోగ్య బీమా పాలసీలున్నాయి. సరైన దాన్ని ఎంచుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

◆ కేవలం మహిళల్లో మాత్రమే కనిపించే రొమ్ము కేన్సర్, ఫాలోపియన్ ట్యూబ్ కేన్సర్, మూత్రాశయ కేన్సర్, అండాశయ కేన్సర్, వెజినల్ కేన్సర్, గర్భాశయ కేన్సర్ వంటి వాటికి అనుగుణమైన పాలసీలు వున్నాయి. ◆ ప్రసూతి వ్యయాల కవరేజీ పాలసీ ◆ పర్సనల్ యాక్సిడెంట్ కవరేజీ పాలసీ ◆ ఆస్పత్రిలో చేరిన తర్వాత, ఆస్పత్రిలో చేరడానికి ముందు చికిత్స వ్యయాలకు కవరేజీ లభించే పాలసీలు ◆ ప్రమాదం వల్ల మరణిస్తే లేదా పూర్తిగా అంగవైకల్యం సంభవిస్తే, కుటుంబంలో సంపాదించే వ్యక్తికి ప్రమాదం సంభవిస్తే పరిహారం పొందే పాలసీలు వున్నాయి. ఆరోగ్య బీమాకు చెల్లించే ప్రీమియానికి సెక్షన్ 80 డి కింద పన్ను మినహాయింపు పొందే అవకాశం కూడా వుంది.

ఈరోజును వ్యర్థపరచుకునేవాడికి రేపటిరోజు మంచిదెలా అవుతుంది?

తగ్గున్న మామిడి దిగుబడి ... రైతుకు తప్పని నష్టం !

ఉక్కపోతతో ఉడుకెత్తించే వేసవిలో పెద్ద ఊరట కంటికింపుగా కనిపించే పచ్చటి ఛాయతో, చవులూరించే రుచితో, గరిష్ఠంగా మూడు నెలలు మాత్రమే అందుబాటులో ఉండి నోరూరించే మధురఫలం, పండ్లన్నిటికీ రారాజు మామిడి పండు. ఐతే, తినాలనుకునే వారికి ఈ పండు ఈ ఏడాది చుక్కలు చూపిస్తుందంటున్నారు. ప్రతికూల వాతావరణంతో దిగుబడి తగ్గడం, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేయడానికి రెండేళ్ళ తరువాత అవకాశం చిక్కడం... వెరసి వినియోగదారులకు తీపి మామిడి .. చేదెక్కే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. నాణానికి మరోవైపు, మామిడి రైతుకు ఈ ఏడాది కూడా ప్రతికూలత తప్పేలా లేదు.

గత రెండేళ్ళుగా కోవిడ్ ప్రభావంతో ఎగుమతులు లేక రైతు నష్టపోయాడు. ఈ ఏడాది ఎగుమతులకు అవకాశం వచ్చినా ప్రతికూల వాతావరణం కారణంగా మామిడి దిగుబడి 25 శాతం తగ్గే సూచనలున్నాయన్న ఉద్యాన శాఖ అధికారుల అంచనాలు రైతుకు గుబులు పుట్టిస్తున్నాయి.

అధిక వర్షాలే ప్రధాన కారణం

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 9.25 లక్షల ఎకరాల్లో మామిడి తోటలు ఉన్నాయి. ఏటా సగటున 35 - 40 లక్షల టన్నుల దిగుబడి వస్తుంది. కానీ ఈ ఏడాది 25% పంట తగ్గితే.. 30 లక్షల టన్నుల లోపే దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉందని అంచనా. 2021లో వర్షాలు ఎక్కువ రోజులు కొనసాగాయి. దీంతో పూత తరుణంలో అవసరమైన బెట్ట వాతావరణం లేకుండాపోయింది.

ఏటా డిసెంబరులో పూత మొదలయ్యే సమయానికి రెండు నెలల ముందు నేల బెట్ట ఉండాలి. కానీ అటు రాయలసీమ, ఇటు దక్షిణ కోస్తాలో వర్షాలు ఎక్కువ పడటం వల్ల తేమ ఎక్కువగా ఉండి పూత ఆలస్యమైంది. ఉత్తర కోస్తాలో పూత వచ్చాక కూడా వాన జల్లులు పడ్డాయి. దీంతో పూత రాలిపోయింది. కొన్ని చోట్ల పొగ మంచు, తేనె బంక,

మంగుతో పూత పాడైపోతుండగా, మరికొన్ని చోట్ల తామర పురుగు ఆశించింది. మిర్చి పంటను నాశనం చేసిన నల్ల తామర పురుగు అక్కడక్కడా కనిపిస్తోంది. పై కారణాలన్నీ కలగలసి మామిడి దిగుబడిపైనా, నాణ్యతపైనా ప్రభావం చూపిస్తాయని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.

ఆరంభంలో తక్కువగానే ఉన్నా...

ఇప్పుడిప్పుడే ఎన్టీఆర్ జిల్లా పరిధిలో మామిడి పంట కోతకు వస్తోంది. 'సున్న' మార్కెట్ కు తక్కువ మొత్తంలోనైనా కాయలు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం టన్ను బంగిసపల్లి మామిడి



ధర 60 వేల రూపాయల నుంచి రూ.80 వేల రూపాయలకు పలుకుతోంది. సాధారణంగా తొలికాపు టన్ను 90 వేల రూపాయల వరకూ ఉంటుంది. తోతాపురి రకమైతే 30 నుంచి 40 వేల రూపాయల దాకా పలుకుతుంది.

ఇదే 'సున్న' మార్కెట్ లో గతేడాది నాణ్యమైన బంగిసపల్లి రకం టన్ను గరిష్ఠంగా రూ.70 వేలు, రెండో రకం టన్ను రూ.50 వేలు లోపు పలికింది. నిరుడు చిత్తూరు జిల్లాలో తోతాపురి రకం టన్ను రూ.20 వేలు మాత్రమే పలికింది. తొలి పంట ధర ప్రస్తుతానికి తక్కువగానే ఉన్నట్లు అనిపిస్తున్నా ఈ ఏడాది దిగుబడి తగ్గుతుందన్న అంచనాల నేపథ్యంలో

ఎంతో కొంత ఆశాభంగం వున్నా, అంతులేని ఆశాభావంతో ముందుకు సాగడమే విజయానికి వునాది

ఎఫ్ పి ఓ లకు ప్రభుత్వ రాయితీలు

ప్రభుత్వం మామిడి ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలకు అమలు చేస్తున్న రాయితీ పథకాలను వినియోగించుకుని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ వ్యవసాయ మిషన్

పండించిన మామిడి, టమాటాను గుజ్జు ఫ్యాక్టరీలకు తరలించే విషయంలో దళారీలు లేకుండా చూడాలని ఎమ్మెల్యే శ్రీ చింతల రామచంద్రా రెడ్డి కోరారు. ఏఏఎంసీ చైర్మన్ కడప



గిరిధర్ రెడ్డి, పీలేరు సర్పంచి హబీబ్, మండల ఉపాధ్యక్షులు రైల్వే చలపతి, ఉద్యానశాఖ సహాయ సంచాలకులు సుబ్బారెడ్డి, ఏపీమాన్ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ డాక్టర్ భార్గవి, ఆర్బీకేల మండల అధ్యక్షులు మల్లికార్జున పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో ఏపీమాన్ సంస్థ చేపట్టిన కార్యక్రమాలను ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ భార్గవి వివరించారు. ఫార్మర్ సర్వీస్ సెంటర్ల ద్వారా రైతుల పంట సాగుకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నట్లు ఆమె చెప్పారు. రైతుల ఉత్పత్తులను రైతు సంఘాల ద్వారా

మార్కెటింగ్ చేసి అధిక లాభాలను ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ సమస్యలనూ ఆమె అతిథుల దృష్టికి తీసుకు వెళ్లారు.

లక్ష్మిరెడ్డి గారిపల్లెలో రైతులతో ముఖాముఖి నిర్వహించారు. జడ్పీటీసీ సభ్యురాలు గజ్జెల శ్రుతి, వెంకట్రమణారెడ్డి, ఏడీఏ మజీద్ అహ్మద్ పాల్గొన్నారు.

ధరలు పెరుగుతాయని భావిస్తున్నారు. దీనివల్ల చిన్న రైతులకు లాభాలు వచ్చే అవకాశం తక్కువే. సాధారణంగా పెద్ద రైతులే తోటల్ని కౌలుకు తీసుకోవడం లేదా పంటను తక్కువ ధరకు తీసుకుని, మార్కెట్ చేసుకోవడం జరుగుతుంది. అంతకంటే ఎక్కువగా దళారులు వీళ్ళందరినీ మేనేజ్ చేసి, అలువసాలువగా కొని, ఎక్కువ రేటుకు ఎగుమతి చేయడం అనాదిగా సాగుతూ ఉంది. దీంతో మార్కెట్లో అధిక ధరకు అమ్ముడుపోయినా రైతుకు ఏ మేరకు లాభం చేకూరుతుందన్నది ప్రశ్నార్థకమే.

ఎగుమతులు నామమాత్రమే!
రాష్ట్రం నుంచి వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల అభివృద్ధి సంస్థ (అపెడా) నేరుగా మామిడి ఎగుమతులు చేస్తోంది. ఇది సుమారుగా 1,000 టన్నుల వరకూ ఉంది. అత్యధికంగా వ్యాపారుల ద్వారా 10 వేల టన్నుల వరకు ఎగుమతి అవుతోంది. గత రెండేళ్లుగా కార్గో విమానాలు లేక విదేశాలకు ఎగుమతులు లేకుండా పోయాయి. విశాఖ పోర్టు నుంచి మాత్రమే కేవలం 300 టన్నులు ఇతర దేశాలకు పంపగలిగారు. వాస్తవంగా తూర్పు,

మిగతాది 14వ పేజీలో...

పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతపై సి ఆర్ పి లకు శిక్షణ

పెరుగుతున్న పట్టణ ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా వారికి మౌలిక సౌకర్యాలు మెరుగుపర్చవలసిన బాధ్యత పురపాలక శాఖపై ఉందని యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆలేరు మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ వస్పరి శంకరయ్య అన్నారు. ఏపిమాస్ నిర్వహిస్తున్న 'వాష్' ప్రాజెక్టు ఆధ్వర్యంలో ఆలేరు

కాలంలో వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని, మిషన్ భగీరథ ద్వారా ప్రతి ఇంటికి స్వచ్ఛమైన నీటిని అందిస్తున్నామని, నీరును వృధా చేయరాదని, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారని అన్నారు.

వీటి గురించి, ప్రజలకు ఆరోగ్య ప్రాశస్త్యం గురించి ఇంటింటికి తిరుగుతూ ఎంతో సేవలందిస్తున్న ఓ.బీ. సీఆర్.పీలకు వ్యత్యంతర శిక్షణ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని, వాటిని అందిస్తున్న ఏపిమాస్ కు కృతజ్ఞతలు అన్నారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో భాగంగా వారికి నీరు, పారి శుద్ధ్యం, పరిశుభ్రతలకు సంబంధించి వివిధ అంశములపై వారికి అవగాహన కల్పించారు.



మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మహిళా సంఘాల ఓ.బీ.లకు, సి ఆర్ పి లకు నీరు, పారి శుద్ధ్యం, పరిశుభ్రతపై ఆలేరు పాత మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆలేరు పట్టణంలో 12 వార్డుల పరిధిలోని ప్రజలకు కనీస సౌకర్యాలు మరింత మెరుగు పరిచేందుకు పురపాలక పాలకవర్గం, సిబ్బంది కృషి చేస్తున్నారని, ప్రజలు తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే రాబోయే వర్షా

అనంతరం పురపాలకవర్గం, సొసైటీ సభ్యులు, ఓబీ., సీఆర్పీలతో పచ్చదనం, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతకు పాటు పడదామని చెబుతూ ప్రమాణం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాజెక్టు జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ యోసోబు పెరుమాళ్లు, రీజినల్ కోఆర్డినేటర్ రాణి కాంతాల, పీడీ, డీడబ్ల్యూసీ ఎస్ రమేష్ బాబు, ఆర్.పీ.లు బింగి అన్నపూర్ణ, గొట్టిపాముల ధనలక్ష్మి, నవనీత, సునీత, వందన, భాగ్య, దేవిశ్రీ, సమ్యక్కు మహేశ్వరి, రమ తదితరులున్నారు.

వ్యాపార, పారిశ్రామిక మహిళలకు పెట్టుబడుల సదుపాయం

భారతదేశం అంతటా మహిళలు వారి వ్యాపార, పెట్టుబడులను సాకారం చేసుకోవడానికి మహిళా వ్యవస్థాపక వేదిక (డబ్ల్యు ఇ పి) అవకాశాలను కల్పిస్తుంది. మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల సంఖ్యను పెంచి, దేశాన్ని చైతన్య నవ భారతం గా తీర్చిదిద్దాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. డబ్ల్యు ఇ పి వేదిక మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు నిధులు, మద్దతు, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం వంటి సేవలను కల్పిస్తూ ప్రోత్సాహం అందిస్తోంది. <https://www.wep.gov.in/> ద్వారా మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకోండి.



నేను కాకుంటే మరెవ్వరు? ఇప్పుడు కాకుంటే ఇంకెప్పుడు? ఈ స్ఫూర్తి రగిలితే ఇప్పుడే ఇక్కడే గెలుపు నీడే

మధ్య దేశాలకు ఎగుమతి జరిగితేనే రాష్ట్ర మామిడి రైతులకు కొంత మంచి ధర లభించే అవకాశం ఉంటుంది. భౌగోళిక గుర్తింపు పొందిన బంగినపల్లి రకం మామిడిని అమెరికా, చైనా, జపాన్, ఇంగ్లాండు, తూర్పు, మధ్య ఐరోపా దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తే రైతుకు 20% దాకా అదనపు ధర లభిస్తుంది. కానీ ఎగుమతులకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు తగిన రీతిలో లేవు. దీంతో ఎగుమతులు పుంజుకోవడం లేదు.

వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల అభివృద్ధి సంస్థ ఆమోదించిన ఇంటిగ్రేటెడ్ ప్యాక్ హౌస్ లు రాష్ట్రంలో 10 వరకూ ఉన్నాయి. వేపర్ హీట్ ట్రీట్ మెంట్ (వీహెచ్ టీ) ప్లాంట్లు గరివిడి, గోపాలపురం, పామర్రు, నూజివీడు, తిరుపతి, అనంతపురంలో ఉన్నాయి. ఇక్కడ ప్యాకింగ్ చేసిన మామిడి పండ్లను ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తుంటారు. రాష్ట్రంలో 25 రైతు ఉత్పత్తి సంఘాలు మామిడిని ఎగుమతి చేస్తున్నాయి. కాగా, దేశంలో వివిధ ప్రాంతాలకు వేగంగా చేరవేసే

అవకాశమున్న కిసాన్ రైళ్ళు కూడా ముంబయి, ఢిల్లీకి మాత్రమే పరిమితమయ్యాయి. వీటిలో ఢిల్లీ మార్కెట్ లో మామిడికి పెద్దగా ధర లభించడం లేదు. ఈ రైళ్ళను దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలకూ విస్తరిస్తే మామిడి రైతుకు మరింత మేలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే కిసాన్ రైళ్ళను ఎన్నింటిని నడుపుతారన్న దానిపై స్పష్టత లేదు.

రకమేదైనా దేని డిమాండ్ దానికే ...

రాష్ట్రంలో బంగినపల్లి, తోతాపురి, చెరుకురసం, సువర్ణరేఖ, నీలం రకాల మామిడి అధికంగా సాగులో ఉంది. చిత్తూరు, తిరుపతి ప్రాంతంలో తోతాపురి... ప్రకాశం, నెల్లూరు, అన్నమయ్య, వైఎస్ ఆర్, ఎన్టీఆర్, కాకినాడ జిల్లాల్లో బంగినపల్లి రకం... ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లో సువర్ణరేఖ రకం మామిడి సాగు విరివిగా ఉంది. నిజానికి వీటిలో దేని డిమాండ్ దానికే ఉంటోంది.

మధుర ఫలానికి కార్టెడ్ గరళం !

వేసవి వస్తోందంటే మామిడి రుచి చూడడానికి అందరూ ఆసక్తి చూపుతారు. అంతటి మధురమైన పండుకు కార్టెడ్ కాటు పడుతోంది. దీంతో పండు విషతుల్యంగా మారుతోంది. దానిని తిన్నవారు అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారు. మరికొన్ని రోజుల్లో పూర్తి స్థాయిలో మామిడికాయలు, పండ్లు ప్రజలకు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఇప్పటికే మార్కెట్లలో వచ్చిమామిడి కాయల అమ్మకాలు కొనసాగుతున్నాయి. మేలు రకాల మామిడిపండ్లు మార్కెట్ కు వచ్చేందుకు కొన్ని రోజులు పట్టే అవకాశముంది. తియ్యటి మామిడిపండును గరళంగా మారుస్తూ ప్రజల ఆరోగ్యంతో వ్యాపారులు చెలగాటమాడుతున్నారు.

ఈ విషయం తెలిసినా అధికారులు చోద్యం చూస్తున్నారు తప్ప అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేయకపోవడం విమర్శలకు తావిస్తోంది. పక్కదశకు రాకమునుపే మామిడిపళ్లను రంగు మారుస్తూ ప్రజలను వ్యాపారులు మోసం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం గ్యాస్ తో కాకుండా కార్టెడ్ తో పండ్లను రంగుమారుస్తూ

వ్యాపారులు లబ్ధి పొందుతున్నారు.

తాడివత్రి మార్కెట్ కు మండలంలోని చుక్కలూరు, బోడాయిపల్లి, ఆలూరుతో పాటు పప్పురు మండలంలోని కొన్ని గ్రామాలు, కర్నూలు, కడప జిల్లాలోని సరిహద్దు ప్రాంతాల నుంచి మామిడికాయలు వస్తున్నాయి. వాటిలో బేనీషా, నీలం, తోతాపురి, మల్లిక, అలంపూర్ బేనీషా తదితర రకాలు ఉన్నాయి. మామిడికాయలను కార్టెడ్ తో రంగు మార్చి విక్రయాలు సాగిస్తున్నారు. పక్కానికి రాని కాయలు సైతం కార్టెడ్ ప్రభావం వల్ల రంగు మారు తుంటాయి. వాటిని తినడం వల్ల ఉదర సంబంధమైన వ్యాధుల తో పాటు పలురకాల జబ్బులు కూడా వస్తాయి.

కార్టెడ్ తో రంగు మారిస్తే పైకి కనువిందుగా కనిపిస్తాయేతప్ప తినడానికి పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ విషయం తెలియని ప్రజలు అధిక ధరలు వెచ్చించి, మామిడి పండ్లను కొంటూ దగా పడుతున్నారు.

వున్నదానితో ఆనందించలేనివారికి ఎంత వున్నా ఆనందం వుండదు

సౌర శక్తి వినియోగంపై టమాటా రైతులకు అవగాహన

సౌర శక్తి (సోలార్ ఎనర్జీ) వినియోగంపై ప్రతి రైతుకు అవగాహన కల్పిస్తామని ఇందుకు సెల్కో ఫౌండేషన్, ఏపిమాస్, జి.ఐ.జిడ్ కృషి చేస్తున్నాయని ఈ సంస్థల ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. సెల్కో ఫౌండేషన్, ఏపిమాస్,

మాత్రమే కాకుండా గృహాలు, షాపులు ఇతర ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చునని, మదనపల్లె ప్రాంతంలోని టమాటా రైతాంగానికి మేలు చేసే విధంగా సోలార్ ఎనర్జీ పరికరాలపై నిర్వహిస్తున్న అవగాహన సదస్సును అందరూ సద్వినియోగం



జి.ఐ.జిడ్ సంయుక్తంగా మదనపల్లె పట్టణంలోని చౌడేశ్వరి కల్యాణ మండపంలో 'టమాట రైతుల కృషి మేళా' పేరిట నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో కొన్ని సంబంధిత పుస్తకాలను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సోలార్ ద్వారా నడిచే పరికరాల పనితీరును వివరించారు.

కళా ప్రదర్శన ద్వారా రైతులకు సౌర శక్తి వివిధంగా ఉపయోగపడుతుందో వివరిస్తూ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. సోలార్ ఎనర్జీకి సంబంధించిన పరికరాల పనితీరును ప్రతి రైతుకు ప్రత్యక్షంగా చూపించారు. రైతులకు విద్యుత్ తో పని లేకుండా సోలార్ ఎనర్జీ వాడకంపై గ్రామస్థాయిలో అవగాహన కల్పించడం, సెల్కో ఫౌండేషన్, ఏపిమాస్, జి.ఐ.జిడ్ ముఖ్య ఉద్దేశమని వారు వెల్లడించారు.

సోలార్ ఎనర్జీ పరికరాలు కేవలం వ్యవసాయానికి

చేసుకోవాలని సూచించారు. మిల్క్ మిషన్లు, పశు గ్రాసం పండించే సోలార్ ఎనర్జీ పరికరాలు, పంట పండించిన అనంతరం పంటను భద్రపరచుకునే కోల్డ్ స్టోరేజీలు వున్నాయని వివరించారు.

అంతేకాకుండా కుట్టుమిషన్లు, చపాతి తయారీ యంత్రాలు, వరిపొట్టు తీయడం, మొక్కజొన్న వలవడం, చిరుధాన్యాలను తీయడం ఇలా ఎన్నో యంత్రాలు వున్నాయని వివరాలను తెలియజేశారు.

సోలార్ ఎనర్జీకి సంబంధించిన సదస్సులో కర్ణాటక, గుజరాత్, మహారాష్ట్ర తదితర రాష్ట్రాల నుండి సుమారు 40 కంపెనీలు పాల్గొన్నట్లు తెలిపారు. సెల్కో ఫౌండేషన్, ఏపిమాస్, జి.ఐ.జిడ్ ప్రతినిధులు, సిబ్బంది ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా రైతులకు తోడ్పడ్డారు.

రైతులకు పింఛన్ అందించే 'కిసాన్ మాన్ ధన్ యోజన' !

ప్రధానమంత్రి కిసాన్ మాన్ ధన్ యోజన పథకం క్రింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సొంత భూమి కలిగి, 18-40 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన చిన్న, సన్నకారు రైతులకోసం ప్రభుత్వం పింఛను పథకాన్ని ప్రారంభించింది. రైతు కట్టే నెలవారీ ప్రీమియంకు సరిసమానంగా ప్రభుత్వం కూడా చెల్లిస్తుంది. దీనిద్వారా 60 సంవత్సరములు నిండిన తర్వాత నెలకు 3000 రూపాయలను రైతులు పింఛనుగా పొందవచ్చును.

రైతులు ప్రీమియంను మూడు నెలలకు లేదా 4 నెలలకు లేదా 6 నెలలకు ఒకేసారి చెల్లించే సౌలభ్యంతో పాటు, తమ బ్యాంక్ అకౌంట్ నుండి నేరుగా తీసుకునేలా కూడా అవకాశం కలదు. అంతేకాదు పిఎం కిసాన్ పథక లబ్ధిదారులు వారి ఖాతాలలో పొందే నగదును కూడా ఈ పథకంలో ప్రీమియం కొరకు చెల్లించేలా కూడా చేసుకొనవచ్చు. ఈ పథకంలో

నమోదుకు, ఇతర వివరములకు కోసం మండల వ్యవసాయ అధికారిని, లేక వినియోగదారుల సేవా కేంద్రం, లేక 1100కు కాల్ చేయడం ద్వారా సంప్రదించగలరు.

గడువు పెంపు

దేశవ్యాప్తంగా రైతులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త చెప్పింది. ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేసేందుకు గడువును పెంచింది. మార్చి 31 వరకు ఉన్న డెడ్లైన్ ను.. 22 మే 2022కి పెంచింది. పీఎం కిసాన్ పథకం ప్రయోజనాలను పొందాలంటే రైతులు ఖచ్చితంగా ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేయాలి. ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేసిన రైతులకే డబ్బులు వస్తాయి. అయితే 11వ విడతకు మాత్రం ఇది వర్తించదు. ఈసారి అర్హులైన వారందరికీ డబ్బులు వస్తాయి. నెక్స్ట్ విడత నుంచి మాత్రం ఈకేవైసీ పూర్తి చేసిన వారికే డబ్బులు జమ జేస్తారు. ■

సేంద్రియ ఉత్పత్తులతో లడ్డు తయారీకి టి టి డి సుముఖం

శ్రీవారి లడ్డు ప్రసాదం ఇక పూర్తిగా సేంద్రియ ఉత్పత్తులతో తయారు చేయనున్నట్లు టీటీడీ ఈవో శ్రీ జవహర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఏప్రిల్ 9 న తిరుపతిలోని ఇస్కాన్ మైదానంలో గోఆధారిత వ్యవసాయదారుల సంఘం, రైతుసేవ సంఘం సంయుక్తంగా మూడు రోజులపాటు నిర్వహించిన రాయలసీమ సేంద్రియ మేళాలో ఈవో పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. శ్రీవారి లడ్డు ప్రసాదం తయారీకి అవసరమైన ఆర్గానిక్ శనగపప్పును సేంద్రియ రైతుల నుంచి నేరుగా కొనుగోలు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తీవ్ర వర్షాల కారణంగా కేవలం రెండు వేల టన్నులు మాత్రమే అందుబాటులో ఉందన్నారు.

భవిష్యత్లో సేంద్రియ రైతులు సహకరిస్తే శ్రీవారి భక్తులకు అందించే అన్నప్రసాదాలు కూడా సేంద్రియ

ఉత్పత్తుల తోనే తయారు చేస్తామన్నారు. ఎస్వీ గోశాలలోనూ త్వరలో చిన్న నెయ్యి తయారీ యూనిట్, పంచగవ్య ఉత్పత్తులతో గోఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రోత్సహిస్తామన్నారు. ఎస్వీ గోసంరక్షణ ట్రస్ట్ ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న గోశాలలకు ఆర్థిక సాయం అందించనున్నట్లు వివరించారు.

టీటీడీ దేశీ ఆవుల పెంపకంపై దృష్టి సారించిందన్నారు. సేంద్రియ మేళా ముఖ్య నిర్వాహకుడు కుమారస్వామి, సేంద్రియ రైతులు, సహజ వ్యవసాయ నిపుణులు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు 70 స్టాల్స్ ను ఈవో సందర్శించారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు తమిళనాడు నుంచి వచ్చిన స్టాల్ నిర్వాహకులతో మాట్లాడి.. ఉత్పత్తుల వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ■

పండ్లను ఎక్కువకాలం నిల్వచేసే ప్రిజర్వేటివ్లు !

రైతులు ఎంతో కష్టపడి పండించిన పండ్లను ఎక్కువ కాలం నిల్వ చేయడం కుదరదు. అందువల్ల మొత్తం దిగుబడిలో సగం వరకు పండ్లు వృధా అవుతుంటాయి. రెసిన్, మైనం, ఎడిబుల్ పాలిమర్ వంటి ప్రిజర్వేటివ్లను వాడుతూ పండ్లను నిల్వ చేయవచ్చు. కానీ ఇవి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో వీటికి ప్రత్యామ్నాయంగా సరికొత్త ప్రిజర్వేటివ్లను అభివృద్ధి చేశారు భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు. పండ్ల నిల్వ కాలాన్ని పెంచేందుకు కార్బన్ (గ్రాఫేన్ ఆక్సైడ్)తో చేసిన కాగితపు రేపర్స్ ను అభివృద్ధి చేశారు. ఈ వివరాలను సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ డిపార్ట్మెంట్ వెల్లడించింది.

ప్రస్తుతం పండ్లను నిల్వ చేయడానికి వినియోగించే ప్రిజర్వేటివ్ డిప్పింగ్ టెక్నాలజీ వల్ల వాటిలోని రసాయనాలు పండ్ల లోపలికి వెళ్తాయి. ఫలితంగా వినియోగదారులకు హాని కలుగుతుంది. కానీ తాజాగా అభివృద్ధి చేసిన కాగితపు రేపర్స్.. ప్రిజర్వేటివ్ని అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే విడుదల చేస్తాయి. తద్వారా పండ్ల లోపలికి ఎక్కువగా ప్రిజర్వేటివ్స్ వెళ్ళవు. దీంతోపాటు కాగితపు రేపర్స్ మళ్లీ ఉపయోగించుకోవచ్చు.

పండ్ల నిల్వల సమస్యను పరిష్కరించేందుకు మొహాలి లోని ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నానో సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ పరిశోధకుల బృందం ముందుకు వచ్చింది. డాక్టర్ పీఎస్ విజయకుమార్ నేతృత్వంలోని ఈ పరిశోధకుల బృందం ప్రత్యామ్నాయ ప్రిజర్వేటివ్స్ అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేసింది. డీఎన్టీ కింద స్వయం ప్రతిపత్తి కలిగిన ఈ సంస్థ.. వ్యర్థాల నుంచి ప్రిజర్వేటివ్లను ఉత్పత్తి చేసే దిశగా పరిశోధనలు చేసింది. అంతేకాకుండా, పండ్లు గ్రహించ దానికి వీలు లేకుండా కేవలం ఆరోగ్యకరమైన ప్రిజర్వేటివ్లను మాత్రమే తయారుచేసేందుకు పరిశోధనలు చేపట్టింది.

వారి పరిశోధనలో క్రియాశీలక గ్రాఫేన్ ఆక్సైడ్-లోడ్ అణువులను ప్రిజర్వేటివ్లతో ప్యాక్ చేశారు. ఈ అధిక ప్రిజర్వేటివ్లతో ప్యాక్ చేసిన గ్రాఫేన్ ఆక్సైడ్లను పండ్లను నిల్వ చేసే కాగితపు రేపర్స్లో ఉంచారు. అప్పుడు పండ్లలోకి విషపూరితమైన ప్రిజర్వేటివ్లు వెళ్ళవని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. అయితే పండు బాగా పండినప్పుడు లేదా వ్యాధికారక క్రిములు సోకినప్పుడు.. ఆక్సాలిక్ ఆమ్లాలు పండు కుళ్ళిపోకుండా లేదా పాడు కాకుండా ఉండేందుకు ప్రిజర్వేటివ్లను విడుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. పండు బాగా



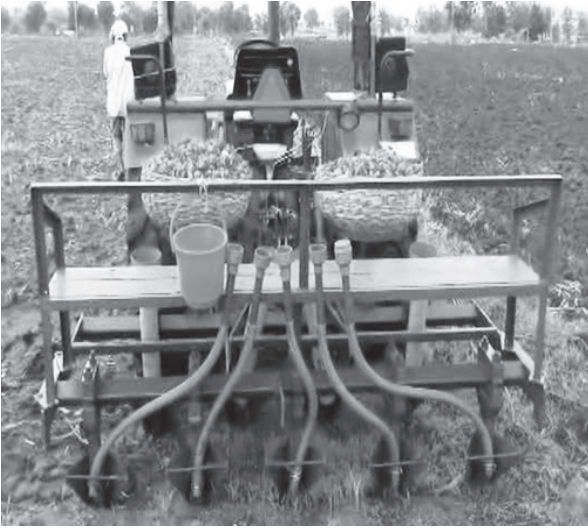
పండకపోయినా.. లేదా వ్యాధికారక క్రిములు సోకక పోయినా ప్రిజర్వేటివ్లు విడుదల కావు.

ఫ్రూట్ డిప్పింగ్ పద్ధతిలో మాత్రం పండ్లతో పాటు ప్రిజర్వేటివ్లకు కాలం చెల్లుతుంది. కానీ కాగితపు ప్రిజర్వేటివ్లు ఎక్కువ కాలం మన్నికగా ఉంటాయి. వీటిని వేరే బ్యాచ్లకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దీనిని అభివృద్ధి చేయ దానికి కార్బన్ మ్యూట్రిక్స్ని ప్రిజర్వేటివ్లతో ఇంక్యూబేట్ చేశారు. ఆ ప్రిజర్వేటివ్లను గది ఉష్ణోగ్రతలో 24 గంటలు ఉంచి అదనపు ప్రిజర్వేటివ్లను తొలగించారు. చివరకు ఈ కార్బన్-ప్రిజర్వేటివ్ కాంపోజిట్ను కాగితపు రేపర్స్లో ఉంచారు. ఇవి పండ్ల నిల్వ కాలాన్ని పెంపొందించి రైతులు, ఆహార పరిశ్రమకు, వినియోగ దారులకు ప్రయోజనం చేకూర్చుతాయి.

చిన్న సమస్యకే నీవు చలించి కోపం తెచ్చుకుంటే , పెద్ద సమస్యలను ఎదుర్కొనే సత్తా నీకు లేదనే కదా!

చిన్నపాటి యంత్రంతో లాభసాటిగా పసుపు సాగు !

వ్యవసాయానికి ఆధునిక పద్ధతులు జోడించి విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువస్తున్నారు కొంతమంది రైతులు. దీంతో అనేక సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతున్న సాగు పద్ధతులను కాదని సులువుగా వ్యవసాయ పనులు జరిగేలా... కొత్త పద్ధతులను, ఆధునిక పరికరాలను తీసుకువస్తున్నారు.



ఇందులో భాగంగానే నిజామాబాద్ జిల్లాకు చెందిన గంగారెడ్డి అనే రైతు అధునాతన పద్ధతులను జోడించి పసుపు నాటే ప్రక్రియను చేపట్టాడు. పసుపును నాటేందుకు, వారం రోజులపాటు పట్టే సమయాన్ని కేవలం ఒక్కరోజులోనే పూర్తి చేస్తున్నాడు. రెండు గంటల్లో ఎకరం పసుపు పంటను నాటే పద్ధతిని ఆచరణలో పెట్టాడు. ఇందుకోసం తానే ఓ యంత్రాన్ని రూపొందించి పలువురు రైతులకు ఆదర్శంగా నిలిచాడు.

పసుపు పంటకు ప్రసిద్ధి నిజామాబాద్ జిల్లా. జిల్లాలో అధిక శాతం పసుపు పంటను సాగుచేస్తుంటారు. అయితే ఈ పంట సాగు విధానంలో పసుపు నాటే సమయంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కూలీల అవసరంతో పాటు ఆలస్యం కూడా అవుతుంటుంది. గతంలో పసుపు నాటేందుకు ఎలాంటి యంత్రాలు గానీ పరికరాలు గానీ అందుబాటులోకి రాలేదు. కేవలం దుక్కి దున్ని భూమిని చాళ్ళుగా చేసి ఈ పంటను

పండిస్తారు. అయితే ఈ విధానంలో ఎకరం పసుపు నాటేందుకు రోజుకు ఎనిమిది నుంచి వదిమంది కూలీలు అవసరమవుతారు. దీంతో సమయం వృధా కావడంతో పాటు ఆర్థిక భారం కూడా రైతుల మీద పడుతోంది.

ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతూ రెండేళ్ల క్రితం బాల్కొండ మండలం వెంచెర్యాలకు చెందిన గంగారెడ్డి అనే యువ రైతు వినూత్న ఆలోచన చేశాడు. తన ట్రాక్టర్ కు వెనకవైపు ఐరన్ రాడ్స్ వెల్డింగ్ చేసి, వాటికి ప్లాస్టిక్ పివిసి పైపులు అమర్చాడు. అడుగు దూరంలో ఒకేసారి నాలుగు చాళ్ళలో పసుపుతో పాటు అంతర్ పంటల విత్తనాలు వేసే విధంగా పైపులను అమర్చాడు.

నలుగురు కూలీలు కూర్చునే విధంగా స్టాండును అమర్చాడు. ఇజ్రాయిల్ తరహాలో విత్తనాలు నాటే ఈ విధానం కోసం సుమారు యాభైవేల వరకు ఖర్చు చేశాడు. ఈ విధానం వల్ల కేవలం రెండు గంటల్లోనే ఎకరం భూమిలో పసుపు కొమ్ములను నాటవచ్చని, తద్వారా ఖర్చు కూడా ఆదా అవుతుందని ఆయన చెప్తున్నాడు.



ఈ యంత్రం పలు గ్రామాల్లో కూడా అందుబాటులోకి వచ్చింది. నాలుగు ఎకరాల్లో పసుపు పంటను సాగు చేయడానికి వారంరోజుల సమయం పట్టేదని, నూతన యంత్రంతో ఒకే రోజు పూర్తి చేశామని స్థానిక రైతులు వివరించారు. ఖర్చు కూడా సగం తగ్గిందని చెబుతున్నారు.

కొట్టడానికి పైకి లేచే నీ చేయి నిన్ను సమస్యల సుడిగుండంలోకి నెడుతుంది, జాగ్రత్త !

చౌకైన యంత్రంతో భారీగా ఆదాయం !

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది యువత ఉద్యోగాలకన్నా సొంత వ్యాపారానికే మొగ్గు చూపుతున్నారు. జాబ్ కోసం ఎదురు చూడకుండా చిన్న వ్యాపారమైనా చేసుకుంటే బావుంటుందని ఆలోచిస్తున్నారు. మీరు కూడా బిజినెస్ చేసేందుకు అడుగులు వేస్తున్నారా? మీలాంటి వారి కోసమే ఈ ఐడియా. ఆలు చిప్స్ (పొటాటో చిప్స్) వ్యాపారం బాగా లాభసాటిగా ఉంటుంది. తక్కువ పెట్టుబడితోనే ప్రారంభించవచ్చు. ఎంచక్కా ఇంటి దగ్గర ఉంటూనే చిప్స్ వ్యాపారం చేయవచ్చు. చిప్స్ను చిరుతిండిగా ఎంతో మంది ఇష్టంగా లాగిస్తారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు చాలా ఇష్టమైన స్నాక్ ఇది. అందుకే మార్కెట్లో ఆలు చిప్స్కు డిమాండ్

సులభంగా పొందవచ్చు. ఏదైనా టేబుల్ పై ఉంచడం ద్వారా చిప్స్ని ఈజీగా కట్ చేసుకోవచ్చు. ఇది ఎక్కువ స్థలాన్ని తీసుకోదు. విద్యుత్ కూడా అవసరం లేదు. చేతితో సులభంగా ఆపరేట్ చేయవచ్చు. స్త్రీలు, చిన్న పిల్లలు కూడా దీనితో చిప్స్ తయారు చేయవచ్చు.

ఈ రోజుల్లో చిప్స్ తినే ట్రెండ్ బాగా పెరిగింది. అందుకే హాట్ చిప్స్ అమ్మే దుకాణాలను గిరాకీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీరు కూడా ఒక బండి లేదా చిన్న గదిలో ఈ వ్యాపారం ప్రారంభించవచ్చు. దుకాణం ఓపెన్ చేసి.. చిప్స్ తయారు చేయవచ్చు. వాటిని చిన్నచిన్న ప్యాకెట్లలో నింపి.. అక్కడే విక్రయించవచ్చు. చుట్టుపక్కల ఉన్న కిరాణా దుకాణాలకు కూడా సరఫరా చేయవచ్చు. అలా క్రమంగా మీ వ్యాపారాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటూ వెళ్లాలి. అప్పుడే ఆదాయం పెరుగుతుంది. ఎంత నెట్ వర్క్ పెరిగే అంత రాబడి వస్తుంది.

బంగాళాదుంప చిప్స్ ద్వారా అధిక ఆదాయం వస్తుంది. ముడిసరుకుపై ఖర్చు చేసిన డబ్బుకు 7-8 రెట్లు సంపాదించవచ్చు. 10 కిలోల బంగాళాదుంపలతో చేసిన చిప్స్ను ఒక్క రోజులో అమ్మితే...1000 రూపాయలు సులభంగా సంపాదించవచ్చు. రుచితో పాటు శుభ్రత పాటిస్తే.. కస్టమర్లు రిపీటెడ్ గా వస్తుంటారు. అలా కస్టమర్లను ఆకట్టుకున్న తర్వాత.. మీ వ్యాపారాన్ని మరింతగా విస్తరించవచ్చు. మీ దుకాణం వద్ద విక్రయించడంతో పాటు ఇతర కిరాణా షాపులకు కూడా అమ్ముకోవచ్చు. అప్పుడు మరింత ఆదాయం వస్తుంది. రోజుకు రూ. 2వేల నుంచి 3 వేల వరకు కూడా సంపాదించుకోవచ్చు.

గమనిక : ఈ కథనం కేవలం నివేదికలు, ఇంటర్వెయ్లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ఆధారంగా మాత్రమే ఇవ్వబడింది. ఈ వ్యాపారం ప్రారంభించే ముందు లోతైన అధ్యయనం చేయడం, సంబంధిత మార్కెట్ నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం.



ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏడాదంతా కొనుగోళ్ళు జరుగుతుంటాయి. ఆలా చిప్స్ తయారీకి భారీగా పెట్టుబడి అవసరం లేదు. కేవలం 850 రూపాయల యంత్రాన్ని కొనుగోలు చేసి ఈ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించవచ్చు.

ఆ తర్వాత ఇందులో ఎక్కువ పెట్టుబడి పెట్టి... మరింతగా విస్తరించవచ్చు. అప్పుడు ఆదాయం కూడా పెరుగుతుంది. ఏదైనా చిన్న వ్యాపారం ప్రారంభించాలన్నా యంత్రాలు, పరికరాలకు కనీసం రూ. 10,000-15,000 ఖర్చు అవుతుందని అంచనా. కానీ మనం ఇక్కడ చెప్పుకుంటున్న యంత్రం ధర 850 రూపాయలు మాత్రమే. అంతే కాకుండా ముడిసరుకు కోసం మరికొంత ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. తొలి దశలో 100-200 రూపాయలకే ముడిసరుకు లభిస్తుంది. మీరు ఈ యంత్రాన్ని ఆన్ లైన్ లో

ఎరువుల ధరలు మరోసారి పెరగనున్నాయా ?

ఉక్రెయిన్ పై రష్యా చేస్తున్న యుద్ధం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎరువులు, ఆహారోత్పత్తుల విపణిని అతలాకుతలం చేస్తోంది. ఈ దేశాలకు సుదూరంగా ఉన్న బ్రెజిల్, ఇండియా, చైనాలాంటి అతిపెద్ద దేశాల వ్యవసాయంపై యుద్ధం ప్రభావం అధికంగా పడుతోంది. యుద్ధాన్ని అవకాశంగా తీసుకుని ఇష్టారాజ్యంగా ఎరువుల ధరలు పెంచితే సహించేది లేదని ఆమెరికా వ్యవసాయశాఖ ఇటీవల అక్కడి ఎరువులు, ఇతర వ్యవసాయ సామగ్రి తయారీ కంపెనీలను హెచ్చరించడం రైతులపై ఆర్థిక భారం తీవ్రతను చాటుతోంది. భారతదేశానికి

ఇప్పుడు యుద్ధంతో నౌకలు రావడంతగ్గి ఇక్కడ వంట నూనెల ధరలూ మండుతున్నాయి. ఎరువుల ధరల్ని పెంచేందుకు అనుమతించాలని కంపెనీలు కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నాయి. కానీ, రాయితీని పెంచి ధరల పెంపును అడ్డుకోవాలని కేంద్రం కసరత్తు చేస్తోంది. కొత్త (2022-23) ఆర్థిక సంవత్సరానికి అవసరమైన ఎరువుల దిగుమతులు, రాయితీలపై ఈ నెలాఖరులోగా కేంద్రం నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. ఆ తరువాతే ఎరువుల దిగుమతుల ధరలు, రైతులకు అమ్మేందుకు కంపెనీలు నిర్ణయించే 'గరిష్ట చిల్లర ధర (ఎంఆర్పీ) ఖరారు కానున్నాయి.



అవసరమైన పొటాష్, డై అమ్మోనియం ఫాస్ఫేట్, అమ్మోనియం నైట్రేట్ వంటి రసాయన ఎరువులు రష్యా, ఉక్రెయిన్లతో పాట వాటి పక్కనే ఉన్న బెలారస్ నుంచి ఏటా దిగుమతి అవుతున్నాయి. వాటి దిగుమతులు తగ్గిపోవడం, పెట్రోలు, డీజిలు ధరల మంటవల్ల ఎరువుల రవాణా, నిల్వ వ్యయాలు ఆకాశాన్ని అంటు తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చే జూన్ నుంచి ప్రారంభం కానున్న కొత్త ఐరీష్ (వానాకాలు) పంటల సీజన్లో ఎరువుల ధరలు పెంచేందుకు కంపెనీలకు కేంద్రం అనుమతిస్తుందా, లేక రాయితీని మరింత పెంచి ఆ భారాన్ని తానే భరిస్తుందా అనేది ఇప్పుడు ప్రధాన చర్చనీయాంశంగా మారింది.

విదేశాలే దిక్కవుతున్న వైనం

భారతదేశంలో పంటలు పండాలంటే విదేశాల నుంచి నౌకల్లో ఎరువులు రావాలి. భారతీయుల ఇళ్లలో వంటలు చేయాలంటే విదేశాల నుంచే నౌకల్లో వంటనూనెలు రావాలి.

అమెరికాలోని ఓర్లాన్స్ ప్రాంతంలో గతేడాది ఫిబ్రవరిలో టన్ను యూరియాను 359 డాలర్ల (సుమారు రూ.27,250) కు అమ్మితే 2022 ఫిబ్రవరిలో ఏకంగా 705 డాలర్ల (సుమారు రూ.53,500)కు విక్రయించారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో టన్ను యూరియా ధర 846 డాలర్లకు చేరింది. యూరియాపై భారత ప్రభుత్వం అత్యధికంగా రాయితీ భరిస్తున్నందువల్ల ఇక్కడి రైతులకు టన్ను రూ.5,360 (సుమారు 71.50 డాలర్లకే అమ్మాలని కేంద్రం నిబంధన విధించింది. మిగతా సొమ్మును రాయితీగా కంపెనీలకు చెల్లిస్తోంది. ప్రపంచంలోనే ఇంత తక్కువ ధరకు రైతులకు యూరియా అమ్ముతున్నందువల్లే భారత ప్రభుత్వం భారీగా రాయితీ భరించాల్సి వస్తోంది.

మనదేశంలో 45 కిలోల యూరియా బస్తా ధర రూ.266.70, పక్కనే ఉన్న పాకిస్థాన్లో 50 కిలోల బస్తారూ.791. చైనాలో రూ.2,100, అమెరికాలో రూ.3,060, బ్రెజిల్లో రూ. 3,600 పలుకుతోంది. రైతులపై భారం పడకుండా ఉండాలని కేంద్రం ఎప్పటికప్పుడు ఎరువులపై రాయితీ పెంచుతూ వస్తోంది.

ఉదాహరణకు గతేడాది (2021-22) బడ్జెట్లో తొలుత ఎరువుల రాయితీ పద్దు కింద రూ. 79,529.68 కోట్లు

నీవు బిర్రుబిగుసుకుని చేతులు ముడుచుకుంటే, నీతో చేతులు కలిపేవారెవరుంటారు ?

మే 2022

కేంద్రం కేటాయించింది. కానీ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ధరల పెరుగుదల, భారత్ లో ఎరువుల వినియోగం కారణంగా బడ్జెట్ ను సవరించి ఏడాది చివరికి ఏకంగా 1.40 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు పైగా విడుదల చేసింది. ఈ ఏడాది (2022-23) బడ్జెట్ 1.05 లక్షల కోట్ల రూపాయలు రాయితీకి కేటాయించినా ఇప్పుడు రష్యా యుద్ధంవల్ల ఈ ఏడాది చివరి నాటికి లక్షన్నర కోట్ల రూపాయలకు పైగా పెంచవచ్చనేది తాజా అంచనా. గతేడాది రాయితీ ప్రకటించినా పలు రాష్ట్రాల్లో ఎరువుల కొరత ఏర్పడి రైతులు ఇబ్బందులుపడ్డారు. నిరుదేశితో పోలిస్తే యూరియాపై 17 శాతం, కాంప్లెక్స్ ఎరువులపై 35 శాతం రాయితీని ఈ ఏడాది కేంద్రం తగ్గించింది. ఎరువుల ధరలు పెరిగితే రైతుల్లో వ్యతిరేకత వస్తుందని రాయితీ పెంచి భారం భరిస్తున్న కేంద్రం వాటి వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు పెద్దగా నిధులివ్వడం లేదు.

అవగాహన కల్పించాలి.

రసాయన ఎరువుల వినియోగం తగ్గలంటే రైతులకు అవగాహన పెంచేందుకు వ్యవసాయ శాఖలు కృషి చేయాలి. ప్రస్తుతం రాయితీ ఎరువుల కంపెనీలకు ఇస్తున్నందువల్ల అది పూర్తిస్థాయిలో సద్వినియోగం కావడం లేదని కేంద్రం భావిస్తోంది. భూసార పరీక్షలు చేయించి, అవసరమైన మేరకే రసాయన ఎరువులు వాడితే ఇప్పుడు- వినియోగిస్తున్న వాటిలో మూడో వంతు వరకు మిగులుతాయని అంచనా. యూరియా తప్ప మిగిలిన ఎరువులకు పోషకాల ఆధారంగా రాయితీ ఇచ్చే సూక్ష్మ పోషక ఆధారిత రాయితీ (ఎన్ బీఎస్) విధానాన్ని 2010లో కేంద్రం తెచ్చింది. దీని ఫలితంగా రాయితీ, ధరల భారం తగ్గుతుందని కేంద్రం అప్పట్లో ప్రకటించింది. కానీ, రాయితీ ఏమాత్రం తగ్గకపోగా రెట్టించింది.

ఉదాహరణకు డీపీపీ ఎరువు 50 కిలోల బస్తాపై కేంద్రం 2015-16లో రూ.617.50 రాయితీ ఇవ్వగా 2021-22లో రూ.1211.55 ఇచ్చింది. ఇదే బస్తా ధర రూ. 1,250 నుంచి రూ.1,450కి పెరిగింది. పొటాష్ ధర రూ. 825 నుంచి రూ.1,750కి పెరిగింది. దేశంలో ఎన్నో రకాల వాతావరణ మండలాలు, భూములున్నందువల్ల ఎక్కడ ఏ పంట పండుతుందనేది గుర్తించి పంటల కాలనీలు ఏర్పాటు

చేయాలని కేంద్రం నిర్ణయించింది. ఏ పంటకు ఎంత ఎరువు వేయాలనేది కూడా నిర్ణయించి అంతే మొత్తం రైతులు వాడేలా చైతన్యపరిస్తేనే ఏటా లక్ష కోట్ల రూపాయలకు పైగా రాయితీ భారం మిగులుతుంది. లేకపోతే ప్రజాధనం వృధా కావడంతో పాటు, భూములు రసాయనాలతో నిండి నిస్సారమై భవిష్యత్తులో పంటల దిగుబడులు మరింత తగ్గే ప్రమాదమూ ఉందని గుర్తించాలి!

సాగువ్యయం తగ్గలంటే?

ఏ భూమిలో ఏయే పోషకాలు ఎంత ఉన్నాయనేది ముందుగా తెలిస్తే అందులో ఏ పంట వేయాలి? దానికి ఏయే రసాయనాలు వాడాలనే స్పష్టత సీజన్ కు ముందే వస్తుంది. కానీ ఈ వివరాలు రైతులకు ఎవరూ చెప్పడం లేదు. తెలుగు రాష్ట్రాల వ్యవసాయ భూముల్లో పలుచోట్ల భాస్వరం, మరికొన్నిచోట్ల నత్రజని పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. భాస్వరం ఎక్కువగా ఉంటే డీపీపీ, నత్రజని అధికంగా ఉంటే యూరియా పంటలకు వాడాల్సిన అవసరముండదు.

కానీ, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో యూరియా, డీపీపీ ఎరువుల వినియోగం ఏమాత్రం తగ్గకపోగా, ఏటా భారీగా పెరుగుతున్నందువల్ల పంటల సాగువ్యయం హెచ్చుతోంది.

కంపెనీలకిస్తున్న రాయితీ రూ.కోట్లలో)	
సంవత్సరం	రాయితీ
2017-18	69.197
2018-19	73.435
2019-20	79,996
2020-21	1,27,921
2021-22	1.40,122
2022-23	1,05,222

(ఈనాడు సౌజన్యంతో)

శక్తి, పోషకాల ఖజానా ఖర్జూరం పండు !

మనకు లభించే పండ్లల్లో తియ్యగా ఉండి అధిక శక్తిని యిచ్చే వాటిలో ఖర్జూర పండు ఒకటి. 100 గ్రాముల ఖర్జూర పండ్లను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మనకు 144 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. ఎండు ఖర్జూర పండ్ల వల్ల 317 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. అన్ని పండ్ల కంటే ఖర్జూర పండ్లు అధిక క్యాలరీలను కలిగి ఉంటాయి. గతంలో యివి నిర్ణీత కాలంలోనే లభించేవి. కాని ప్రస్తుత కాలంలో మనకు ఈ పండ్లు సంవత్సరం పొడవునా లభిస్తున్నాయి.

ఇతర పండ్లు త్వరగా పాడవుతాయి. కాని ఖర్జూర పండ్ల విశిష్టత ఏమిటంటే యివి త్వరగా పాడవ కుండా ఉండడమే కాకుండా వాటిల్లో ఉండే క్యాలరీలను కూడా కోల్పోకుండా ఉంటాయి.

ఖర్జూర పండ్లను మనం ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుని కూడా ఇంట్లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఈ పండ్లల్లో ఉండే గింజలను తీసేసి మెత్తగా చేసుకుని గాలి చొరబడని కవర్లో పెట్టి ఫ్రిజ్లో లేదా బయట పెట్టి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. బెల్లం, పంచదారలకు బదులుగా ఇలా చేసి పెట్టుకున్న ఖర్జూర పండ్ల గుఱ్ఱను వాడుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

ఎండు ఖర్జూర పండ్లను పొడిగా చేసి పాలలో, జ్యూస్ లలో వాడవచ్చు. తరచూ ఖర్జూర పండ్లను వాడడం వల్ల వీటిల్లో ఉండే ఐరన్ రక్తహీనత సమస్యను తగ్గిస్తుంది. పండు ఖర్జూరాలలో 1 మిల్లీ గ్రాము, ఎండు ఖర్జూరాలలో 7.3 మిల్లీ గ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. కొబ్బరి ఉండలు, పళ్లీ పట్టి, పుట్టాల పప్పు ఉండలు, బొబ్బట్లు, బూరెల వంటి రకరకాల తీపి పదార్థాలను తయారు చేయడంలో బెల్లనికీ, పంచదారకు బదులుగా ఖర్జూర పండ్ల గుఱ్ఱను వాడవచ్చు. ఇలా ఖర్జూర పండ్లతో తయారు చేసిన తీపి పదార్థాలను తినడం వల్ల దంతాలకు, శరీరానికి ఎటువంటి హాని కలగదు. 100 గ్రాముల పండు ఖర్జూరాలలో 34 గ్రాముల ఎండు ఖర్జూరాలలో 76 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు

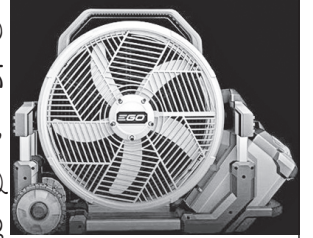


ఉంటాయి. అలాగే పండు ఖర్జూరాలలో 22 మిల్లీ గ్రాములు, ఎండు ఖర్జూరాలలో 120 మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియం ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు పండు ఖర్జూరాలను తినడం కంటే ఎండు ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల మేలు కలుగుతుంది. ఖర్జూర పండ్లను ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో ఎటువంటి వేడి చేయదని.. వైద్యులు చెబుతున్నారు.

(ఆయుర్వేదం సౌజన్యంతో)

తక్కువ ధరలో ఏసీకి దీటైన ఫ్యాను !

గదిలో ఈ ఫ్యాను ఉంటే చాలు, ఇక ఏసీ అవసరమే ఉండదు. వేసవిని చల్లగా ఆస్వాదించవచ్చు. అమెరికన్ కంపెనీ 'ఇగో పవర్ ఫ్లస్' రూపొందించిన 'మిస్టింగ్ ఫ్యాన్' ఇది. దీని పనితీరు దాదాపు ఎయిర్ కూలర్ మాదిరిగా ఉన్నా, ఇది ఎయిర్ కండిషనర్ కంటే సమర్థంగా పని చేస్తుంది. ఇందులోని మిస్టింగ్ ఫంక్షన్ పని చేయడానికి, ఫ్యాన్కు అనుబంధంగా ఉన్న సిలిండర్లో ఒక బకెట్ నీళ్లు పోసుకుంటే చాలు. దీని స్పీడ్ను ఐదు రకాలుగా అడ్జస్ట్ చేసుకోవచ్చు. కనిష్ఠంగా 1500 సీఎఫ్ఎం నుంచి గరిష్ఠంగా 5000 సీఎఫ్ఎం (క్యూబిక్ ఫీట్ పర్ మినిట్) వరకు గది విస్తీర్ణాన్ని బట్టి దీని వేగాన్ని నియంత్రించుకోవచ్చు.



గది ఉష్ణోగ్రతను ఇది ఏకంగా 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు తగ్గించగలదు. దీని ధర దాదాపు 250 డాలర్లు (రూ. 19 వేలు) మాత్రమే. సాధారణ ఫ్యానుకయ్యే విద్యుత్తు ఖర్చే దీనికి అవుతుంది. ఏసీ మాదిరిగా భారీ బిల్లులు వస్తాయనే భయమే అక్కర్లేదు.

(సాక్షి సౌజన్యంతో)

నిన్ను చూసి చిరునవ్వులు చిందించే వారంతా నిన్ను గుండెల్లో పెట్టుకునే స్నేహితులనుకోకు

ఎండలు మండుతున్నాయ్ ... జాగ్రత్త సుమా!

ఆరంభంలోనే వేసవి ఆదరగాడుతోంది. ఉదయం నుంచే ఎండ దడ పుట్టిస్తోంది. ఏటేటా పెరిగిపోతున్న భూతాపం, మండిపోతున్న ఎండలకిదే నిదర్శనం. ఇవి మన ఆరోగ్యంపై విపరీత ప్రభావమే చూపుతున్నాయి. వేడి, వడగాలుల తాకిడికి ఎంతోమంది నిస్రాణ, వడదెబ్బ వంటి సమస్యలకు గురవుతున్నారు. వీటిని ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేసినా ప్రమాదమే. వృద్ధులకు, ఇతరత్రా దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడేవారికివి ప్రాణాల మీదికి తేవచ్చు. ఈసారి భానుడి ప్రతాపం మరింత తీవ్రంగానూ ఉండొచ్చనే హెచ్చరికల నేపథ్యంలో మన జాగ్రత్తలో మనం ఉండటం మంచిది.

శరీరం తనను తాను కాపాడుకోవటానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటుంది. బయట చల్లగా ఉన్నా, వేడిగా ఉన్నా అవయవాలు సక్రమంగా పని చేయటానికి అనువుగా లోపలి ఉష్ణోగ్రతను 98.8 డిగ్రీల ఫారన్ హీట్ కు అటూ ఇటూగా.. స్థిరంగా ఉంచుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ నంతా మెదడులోని హైపోథాలమస్ నియంత్రిస్తుంది. దీన్ని ఒకరకంగా ఉష్ణ నియంత్రణ మీట (థర్మోస్టాట్) అనుకోవచ్చు. శరీరంలో ఎంత వేడి ఉత్పత్తి అవుతోంది? ఎంత వేడి బయటకు పోతోంది? అనే వాటినిది ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తుంటుంది. ఉష్ణోగ్రత ప్రభావానికి లోనయ్యే వెన్ను పాము, కండరాలు, రక్తనాళాలు, చర్మం, గ్రంధుల వంటి భాగాల నుంచి సంకేతాలను గ్రహిస్తుంది. అవసరానికి తగ్గట్టు స్పందించేలా వాటికి సంకేతాలనూ చేరవేస్తుంది.

ఉదాహరణకు బయట వాతావరణం చల్లగా ఉందనుకోండి. చర్మం వద్ద రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయేలా సందేశాలు పంపుతుంది. ఇలా ఉష్ణోగ్రత బయటకు వెళ్ళకుండా చేస్తుంది. అదే బయట వేడిగా ఉంటే రక్తనాళాలు విప్పారాలని చెబుతుంది. అప్పుడు చర్మానికి రక్త ప్రసరణ పుంజుకుంటుంది. రక్తంతో పాటు ద్రవాలు, లవణాలు పెద్ద మొత్తంలో చర్మానికి చేరుకుంటాయి. ఆ వెంటనే స్వేద గ్రంధులు ఉత్తేజితమై చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ చెమటకు బయటి గాలి

తగిలి, ఆవిరయ్యే క్రమంలో శరీరం చల్లబడుతుంది. ఇది మంచిదే కానీ ఎండాకాలంలో చెమట ఎక్కువగా పోయటమే చిక్కులకు కారణమవుతుంది.

చెమటతో నీరు మాత్రమే కాదు, లవణాలు బయటకు పోతుంటాయి. వీటిని ఎప్పటికప్పుడు భర్తీ చేసుకోవడం ముఖ్యం. లేకపోతే ఒంట్లో నీటి శాతం, లవణాల మోతాదులు తగ్గిపోయి నీరసం, నిస్పృహ, నిస్రాణ వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. నీరు మరీ తగ్గితే తీవ్రమైన వడదెబ్బకూ దారితీస్తుంది. వడదెబ్బలో ఒంట్లో ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే వ్యవస్థ సైతం కుప్పకూలుతుంది. దీంతో ఉన్నట్టుండి శరీర ఉష్ణోగ్రత బాగా



పెరిగిపోయి, ప్రాణాపాయము సంభవిం చొచ్చు. పిల్లలు, వృద్ధులు, ఎండను తట్టుకోలేనివారు, ఏసీ గదుల్లో గడిపేవారు. శారీరక శ్రమ అంతగా చేయనివారికి ఈ వేడి సమస్యల ముప్పు ఎక్కువ. కాబట్టి వీటి గురించి తెలుసుకొని, అప్రమత్తంగా ఉండటం ఎంతైనా అవసరం. మంచి విషయం ఏంటంటే- వీటిని నియంత్రించుకోవటం, నివారించుకోవటం మన చేతుల్లోనే ఉండటం.

కండరాలు పట్టేయటం

ఎండాకాలంలో తరచూ కండరాలు పట్టేస్తున్నాయంటే ఒంట్లో నీటిశాతం, లవణాల మోతాదులు తగ్గాయనే అర్థం. కణజాలం, కండరాలు పని చేయటానికి సోడియం, పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి లవణాలు అత్యవసరం. ఇవి కండరాల్లో రసాయన ప్రతిచర్యల్లో పాలు

ప్రతి నాణానికి రెండు వైపులు వున్నట్టే, చాలా మందికి రెండు ముఖాలు వుంటాయి

పంచుకుంటాయి. ఇలా కండరాలు సజావుగా పని చేయటానికి తోడ్పడతాయి. వీటి మోతాదులు తగ్గిపోతే కండరాల పనితీరు అస్తవ్యస్తమై, గట్టిగా పట్టేసినట్టుగా బిగుసుకుపోవచ్చు. దీంతో విపరీతమైన నొప్పి తలెత్తుతుంది. కండరాలు పట్టేయటం పిక్కల్లో ఎక్కువ. కొందరిలో చేతులు, కడుపు భాగంలోనూ కండరాలు పట్టేయొచ్చు. కొన్నిసార్లు కాళ్లు, చేతులు కొంకర్లు పోవచ్చు కూడా. ఎండలో ఎక్కువ సేపు గడపటం, నడవటం, వ్యాయామం, పనులు చేయటం వంటివి కండరాలు పట్టేయటానికి దారి తీస్తుంటాయి. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు గలవారికి దీని ముప్పు ఎక్కువే. రక్తపోటు తగ్గడానికి వేసుకునే కొన్ని మందులు మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చేలా చేయొచ్చు. దీంతో లవణాల మోతాదులూ తగ్గుతాయి. మధుమేహుల్లో గూకోజు స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటమూ సమస్యకు దారి తీయొచ్చు.

విశ్రాంతి ముఖ్యం

కండరాలు పట్టేసినప్పుడు చల్లటి ప్రదేశంలో విశ్రాంతి తీసుకోవటం ముఖ్యం. చల్లటి నీరు, పానీయాలు తాగాలి. నీటిలో కాస్త ఉప్పు, చక్కెర కలిపి తాగితే మంచిది. వీలుంటే ఓఆర్ఎస్ పొడిని కలిపి తాగాలి. మజ్జిగలో ఉప్పు, నిమ్మరసం కలిపి తాగినా మంచిదే. ఎండలో బయటకు వెళ్లటానికి ముందే తగినంత నీరు తాగి బయలుదేరితే నీటి శాతం తగ్గటాన్ని నివారించుకోవచ్చు. నీరు, ద్రవాలు తాగిన తర్వాత కూడా లక్షణాలు తగ్గకపోయినా.. వికారం, వాంతులతో నీరు తాగలేకపోతున్నా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. వీరికి సెలైన్ ఎక్కించాల్సి రావొచ్చు. తలతిప్పు, నిస్సత్తువ, తలనొప్పి, తీవ్రమైన జ్వరం వంటివీ ఉంటే తగు చికిత్స అవసరమవుతుంది.

సొమ్మసిల్లటం

కొందరు ఎండలోకి వెళ్లినప్పుడు ఉన్నట్టుండి కాసేపు సొమ్మసిల్లి పోతుంటారు. దీన్నే హీట్ సింకోపీ అంటారు. దీనికి కారణం మెదడుకు తగినంత రక్తం అందకపోవటం. నీడ పట్టిన చల్లటి ప్రదేశంలో గడిపేవారికి.. వృద్ధులకు, రక్తపోటు తగ్గటానికి బీటా బ్లాకర్ల రకం మందులు వాడేవారికి, ఇతరత్రా సమస్యలు గలవారికి దీని ముప్పు ఎక్కువ.

ఎండలోకి వెళ్లినప్పుడు మన శరీరం సాధారణంగా బయటి వాతావరణానికి అనుగుణంగా సన్నద్ధమవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. చెమట పట్టే క్రమంలో చర్మం వద్ద రక్తనాళాలు విప్పారి, చర్మానికి రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో మిగతా అవయవాలకు.. ముఖ్యంగా మెదడుకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. ఇది సొమ్మసిల్లటానికి దారి తీస్తుంది. తలతిప్పు, తలనొప్పి, నాడీ వేగం పడి పోవటం, చికాకు, వాంతి, వికారం వంటివీ ఉంచొచ్చు. సొమ్మసిల్లటం తాత్కాలికమే అయినా జాగ్రత్త అవసరం.

పాదాల కింద ఎత్తు:

ఎవరైనా ఎండలో సొమ్మసిల్లినట్టు గుర్తిస్తే వెంటనే నీడకు చేర్చాలి. పాదాల కింద ఎత్తు పెట్టి పడుకోబెట్టాలి. దుస్తులు వదులు చేయాలి. తెలివి రాగానే నీరు, ద్రవాలు తాగించాలి. రక్తపోటు బాగా తగ్గినా, మరి నీరసంగా ఉన్నా ఆసుపత్రికి చేర్చాలి.

వేడి నిస్రాణ

ఎండ వేడికి తట్టుకోలేక కొందరు తీవ్రమైన నీరసం, నిస్సత్తువ, నిస్రాణకు లోనవుతుంటారు. దీన్నే హీట్ ఎగ్జాషన్ అంటారు. చుట్టుపక్కల వేడి గాలిని శరీరం తట్టుకోలేక పోతోందని, చల్లబడలేకపోతోందనటానికిది ఒక హెచ్చరిక. దీనికి కారణం శరీరాన్ని చల్లబరచటానికి విపరీతమైన చెమట పట్టటం. చెమటతో శరీరం చల్లబడుతుంది కానీ లవణాలు బాగా తగ్గిపోతాయి. రక్తపోటు పడిపోతుంది. దీంతో దాహం వేయటం, కళ్లు తిరగటం, బలహీనత, ఏకా గ్రత కుదరకపోవటం, వికారం, మత్తుగా అనిపించటం వంటి లక్షణాలు మొదలవుతాయి. దీన్ని కొందరు. వడదెబ్బగా పొరపడుతుంటారు. వడదెబ్బలో చెమట పట్టదు. ఇందులో చెమట పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత మామూలుగానే ఉంటుంది. తాకితే చర్మం చల్లగా అనిపిస్తుంది. వెంట్రుకలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి. నాడీ వేగం పెరగొచ్చు లేదు మామూలుగానే ఉండొచ్చు...

నీరు ఎక్కువగా : నీరసంగా, బడలికగా అనిపిస్తే వెంటనే చల్లటి ప్రదేశానికి వెళ్లాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పరిస్థితి కుదుట పడ్డ వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. దీన్ని నిర్లక్ష్యం

చేస్తే వడదెబ్బకు దారితీసే ప్రమాదముందని గుర్తించాలి. వడదెబ్బ

ఎండ వేడిని తట్టుకోవటానికి చెమట పట్టే క్రమంలో కొన్నిసార్లు రక్తంలోని ద్రవం బాగా ఆవిరవుతుంది. ఇదిలాగే కొనసాగితే ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే వ్యవస్థ సైతం కుప్పకూలుతుంది. చివరికి చెమట పట్టటమూ ఆగిపోతుంది. అప్పుడు శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరిగిపోతుంది. ఇదే వడదెబ్బ కొందరికి 106 డిగ్రీల వరకూ ఉష్ణోగ్రత పెరగొచ్చు. దీంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. ముట్టుకుంటే శరీరం



కాలిపోతుంది. నీరు, రక్తం పరిమాణం తగ్గటం వల్ల రక్తపోటూ పడిపోతుంది. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రక్రియ కూడా ఆస్తవ్యస్తమవుతుంది. ఉష్ణోగ్రత 107 డిగ్రీలు దాటితే. మాంసకృత్తులు, పాస్ఫోలిపిడ్లు కరిగిపోవచ్చు. దీంతో మెదడు, కిడ్నీలు, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినటం మొదలవుతుంది. క్రమంగా అవయవాలు విఫలమై కోమాలోకి వెళ్లిపోవచ్చు. ఫిట్స్ రావచ్చు. పరిస్థితి మరీ విషమిస్తే ప్రాణాపాయమూ సంభవించొచ్చు.

ఎండలోకి వెళ్తేనే కాదు.. వేడి గాలి, వేడి వాతావరణం ప్రభావంతో ఇంట్లో ఉన్నా వడదెబ్బ తగలొచ్చు.

ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, వృద్ధుల్లో ఇలాంటిది చూస్తుంటాం. వీరికి దాహం వేస్తున్న విషయం అంతగా తెలియదు. అందువల్ల నీరు తగినంత తాగరు. వీరిలో స్వేద గ్రంథులు తక్కువగా ఉండటం వల్ల చెమట అంత ఎక్కువగా పట్టదు. కూడా, వయసు మీద పడ్డవారిలో చాలామంది

అధిక రక్తపోటు, గుండె, కిడ్నీ జబ్బులు, మానసిక సమస్యలకు మందులు వేసుకుంటుంటారు కూడా. ఇలాంటి మందుల తోనూ వడదెబ్బ ముప్పు పెరగొచ్చు. తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించేవారికి దీని ముప్పు ఎక్కువే. ఇలాంటి చోట్ల చెమట బాగానే పోస్తుంది గానీ త్వరగా ఆవిరి కాదు. దీంతో ఒళ్లు చల్లబడదు.

చల్లబరచటం ప్రధానం:

వడదెబ్బ తగిలినవారికి ముందుగా కావాల్సింది శరీరం చల్లబడేలా చూడటం. ఎండలో ఉన్నట్టుయితే వెంటనే నీడకు చేరాలి. వీలుంటే ఏసీ గదిలో పడుకోబెట్టాలి. బిగుతైన దుస్తులు.. టెర్రిన్, పాలిస్టర్ దుస్తులు ధరిస్తే తొలగించాలి. వదులైన, కాటన్ దుస్తులు వేయాలి. తడి గుడ్డతో ఒళ్లంతా తుడవాలి. శరీరంమీద నీళ్లు గుమ్మరించి ప్యాస్ గాలి తగిలేలా చూడాలి. వీలుంటే ఐస్ ముక్కలను ప్లాస్టిక్ బ్యాగులో వేసి ఒళ్లంతా తడవాలి. చంకల్లో, గజ్జల్లో తడి గుడ్డ గానీ ఐస్ ముక్కలు గానీ పెట్టినా మంచిదే. తాగగలిగే స్థితిలో ఉంటే లవణాలు, ఓఆర్ఎస్ కలిపిన నీరు తాగించాలి. మజ్జిగ, ఉప్పు, నిమ్మరసం కలిపిన మజ్జిగ, నీళ్లు అయినా ఇవ్వచ్చు. కొబ్బరి నీళ్లు ఇవ్వచ్చు. అయితే ఒళ్లు కాలిపోతోందని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పారాసిటమాల్, ఐబూప్రోఫెన్ వంటి మందులు ఇవ్వకూడదు. వడదెబ్బలో ఇవి ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించవు. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గకపోతుంటే జ్వరం అంతకంతకూ పెరుగుతుంటే 108కు ఫోన్ చేసి ఆసుపత్రిలో చేర్పించాలి.

అత్యవసర చికిత్స:

వడదెబ్బ చాలా త్వరగా ప్రాణాపాయానికి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి సత్వర చికిత్స అవసరం. ఆసుపత్రిలో ఐస్బాత్ చేయించటం, రక్తనాళం ద్వారా సెలైన్ ఎక్కించటం వంటి వాటి ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేలా చేస్తారు. సెలైన్తో రక్తం పరిమాణం పెరిగి, రక్తపోటు మెరుగవుతుంది. చర్మానికి తగినంత రక్తం సరఫరా అవుతుంది. చెమట పట్టటం మొదలవుతుంది. అపస్మారక స్థితిలో ఉండి, శ్వాస సరిగా తీసుకోక పోతే కృత్రిమ శ్వాస కల్పించి, చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

కాన్సర్ రాకుండా కాపాడే గుమ్మడి విత్తనాలు !

గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. వాటిని రోజూ తీసుకుంటే బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని అంటున్నారు. అవేమిటంటే...

గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తాయి. ఈ గింజలను తీసుకుంటే స్ట్రీలలో రొమ్ముకేన్సర్, పురుషుల్లో ప్రొస్టేట్ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు బాగా తగ్గుతాయి. వీటిలో



మెగ్నీషియం పాక్లు ఎక్కువ. ఎముకల దృఢత్వానికి ఇది ఉపయోగపడు తుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రిణలో ఉంచు తుంది. బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ సైతం నియంత్రిణలో ఉంటాయి.

ప్రతిరోజూ కొన్ని గుమ్మడికాయ విత్తనాలు తింటే శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషకాల్లో 14 నుంచి 42 శాతం వరకు అందుతాయి. గుమ్మడికాయ విత్తనాలు తినడం వల్ల ఫైటోస్టెరాల్ అనే మిశ్రమం శరీరానికి అందుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలున్నాయి. జింక్, ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి

రెండూ రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంలో సహాయపడతాయి. గుమ్మడికాయ విత్తనాల నుంచి తీసిన నూనె స్పెర్మ్ నాణ్యతను పెంచుతుందని పరిశోధనల్లో వెల్లడయింది. ఇందులో ఉండే జింక్ కు మేల్ ఫెర్టిలిటీకి సంబంధం ఉంది. జింక్ లోపం ఉన్న వారిలో స్పెర్మ్ నాణ్యత తక్కువ ఉన్నట్లు గుర్తించారు.

బట్టతల రాకుండా చూసుకోవాలంటే గుమ్మడికాయ విత్తనాల నుంచి తీసిన నూనెను తలకు పట్టించాల్సిందే. ఈ



నూనెలో ఫ్యాటీయాసిడ్స్ తో పాటు విటమిన్-ఇ, ఫైటోఈస్ట్రోజెన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదల బాగుండేందుకు తోడ్పడతాయి.

సాల్మన్ చేపలో లభించే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఈ విత్తనాల్లోనూ లభిస్తాయి. శాకాహారులకు ఇది మంచి ఆహారంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రక్తనాళాలు

గట్టిపడటాన్ని నిరోధిస్తుంది.

నిద్రలేమితో బాధపడే వారు గుమ్మడికాయ విత్తనాలు తినడం వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. బరువు తగ్గడం కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్న వారు తీసుకోదగిన ఫుడ్ ఇది.

అందరూ నిన్ను విడిచి వెళ్లే వేళ నీకు అండగా వచ్చి నిలిచేవాడే నీ ఆసలైన మిత్రుడు

మహిళల ఆరోగ్య సంరక్షణకు కొత్తగా 'రుతు ప్రేమ' !

మహిళల ఆరోగ్యం కోసం సరికొత్త కార్యక్రమానికి సిద్ధిపేట మున్సిపాలిటీ శ్రీకారం చుట్టింది. రుతుస్రావం సమయంలో మహిళలు రసాయనిక శానిటరీ ప్యాప్స్ కు బదులు శానిటరీ కప్స్, క్లాత్ ప్యాప్స్ వాడేలా అవగాహన కల్పించేందుకు 'రుతు ప్రేమ' పేరుతో కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టింది. కార్యక్రమంలో భాగంగా మున్సిపాలిటీలోని 5వ వార్డులో మహిళలు, బాలికలకు రుతుస్రావ, రుతు ప్రేమ అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు.

వైద్యులు చెబుతున్నారన్నారు. క్లాత్ ప్యాప్స్ వాడకంలో దేశానికి, ప్రపంచానికి సిద్ధిపేట మార్గదర్శకం కావాలని ఆకాంక్షించారు.

ఎక్కువ సిజేరియన్లు తెలంగాణలోనే

'దేశంలో సిజేరియన్ డెలివరీలు తెలంగాణలోనే ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. కర్ణాటకలో 24 శాతం, మహారాష్ట్రలో 28 శాతం ఉండగా రాష్ట్రంలో 62 శాతం జరుగుతున్నాయి. సిజేరియన్ల సంఖ్య తగ్గేందుకు తల్లిదండ్రులు

సహకరించాలి' అని మంత్రి హరీశ్ కోరారు. సిజేరియన్ చేయడం వల్ల పుట్టిన బిడ్డ మొదటి గంటలో ముద్రపాలు తాగట్టేదన్నారు.

రాష్ట్రంలో పుట్టిన బిడ్డల్లో 37% మందే తల్లి పాలు తాగుతున్నారని చెప్పారు. 'మొదటి గంటలో బిడ్డకు ఇచ్చే పాలు కోట్ల రూపాయలు పెట్టినా ఇవ్వలేరు. అవి అమృతంతో సమానం. రోగనిరోధక శక్తి

పెరుగుతుంది' అని వివరించారు. కార్యక్రమంలో సీపీ శేష్, అడిషనల్ కలెక్టర్ మూజామిల్ ఖాన్ పాల్గొన్నారు.

ఒక్కో శానిటరీ కప్ ను పదేళ్లు వాడుకోవచ్చు

రసాయనిక శానిటరీ ప్యాప్లను మహిళలు వాడటం వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. సిలికాన్ శానిటరీ కప్స్, క్లాత్ ప్యాప్లను వాడితే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. శానిటరీ కప్ ను వాడితే ఆందోళన లేకుండా సాఫీగా తమ పనులు తాము చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. వీటి ధర రూ. 500 నుంచి రూ. 1,500 వరకు ఉంటుంది. ప్రతిసారి వాష్ చేసుకుని ఒక్కో కప్పు పదేళ్ల వరకు వాడుకోవచ్చు. ఇటు డబ్బులు ఆదా.. పైగా ఆరోగ్యం.



శానిటరీ కప్స్, క్లాత్ ప్యాప్స్, పిల్లలకు బట్ట దైవ రీలను ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మంత్రి శ్రీ హరీశ్ రావు హాజరై మాట్లాడుతూ.. 'మహిళల ఆరోగ్యం, డబ్బు ఆదా, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం సరికొత్త కార్యక్రమం చేపట్టిన సుదీనం ఇది. సిద్ధిపేటలో మొదలైన రుతు ప్రేమ ఇక్కడితో ఆగొద్దు. జిల్లా, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విస్తరించాలి. దేశానికి మనం ఆదర్శంగా ఉండాలి' అని పిలుపునిచ్చారు.

దేశవ్యాప్తంగా 35 కోట్ల మంది మహిళలు రసాయనిక శానిటరీ ప్యాప్స్ వాడుతున్నట్లు సర్వేలో తేలిందని మంత్రి చెప్పారు. వీటి వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయని

వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ పొందడం ఎలా ?

ఎండ తీవ్రత పెరిగిపోయింది. ప్రజలు పగటి వేళ బయటికి రావాలంటే ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం వుంది. వ్యాధుల బారి నుంచి ఎవరికి వారు రక్షించుకోవాల్సి ఉంది. పిల్లలు, వృద్ధుల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అవి ఏంటో సత్తెనపల్లి క్లస్టర్ డాక్టర్ హనుమంతరావు వివరించారు. ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో ఉష్ణోగ్రత ను నియంత్రించే కేంద్రం దెబ్బతినడం వల్ల వడదెబ్బ తగులుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత దాదాపు వంద నుంచి 110 డిగ్రీల వరకు పెరగవచ్చు. దీంతో మగత, కలవరింతులు, చర్మం పొడిబారటం, వేడిగా ఉండటం, శరీరంపై చెమట పట్టక పోవడం జరుగుతుంది. కొందరిలో విపరీతంగా చెమట పడుతుంది.

చికిత్స ఇలా...

వడదెబ్బ తగిలితే రోగిని వెంటనే చల్లని ప్రదేశానికి తరలించాలి. చల్లని నీరు, ఐస్ తో శరీరాన్ని తుడవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు వదులుగా వున్న నూలువస్త్రాలు వేయాలి. బాధితుడికి చల్లని నీరు, ఉప్పు, ఇతర లవణాలు కలిపిన నీటిని తాగించాలి. రోగిని చల్లని గాలి, వెలుతురు ఉన్న ప్రదేశంలో ఉంచాలి. శరీరానికి సరిపడా నీరు, లవణాలు సమపాళ్ళలో లభిస్తే వేడినుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ఎక్కువ వేడి ఉన్న ప్రాంతాల్లో పని చేసే వారికి మధ్య మధ్యలో విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఎండలో ఎక్కువగా శ్రమపడే వారు గంటకు ఒక లీటరు నీరు తీసుకోవాలి.

అతిసారం...

వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, దాహం, నోరు ఎండిపోవడం, చర్మం సాగే గుణాన్ని కోల్పోవడం, మూత్ర విసర్జన తగ్గడం, అతిసార లక్షణాలుగా గుర్తించవచ్చు. కలుషిత నీరు, ఆహారపదార్థాలు, నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలను

భుజించడం ద్వారా అతిసార వస్తుంది.

అతిసారాన్ని నివారించాలంటే, నీటి వనరులన్నింటిని పరిశుభ్రం చేసి క్లోరినేషన్ చేయాలి. తాగునీటి పైప్ లకు ఏర్పడిన లీకేజీలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి బాగు చేయాలి. పట్టణాల్లో, గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలు సక్రమంగా చేయాలి. తాగునీటి నమూనాలు సేకరించి నీరు కలుషితమైతే

అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. చేతి పంపులు, చేదబావుల చుట్టూ ప్లాట్ ఫారాలు నిర్మించాలి. రక్షిత నీరు దొరకని ప్రాంతాల్లో ఒక బిందె తాగు నీటిలో ఒక ఫ్లోరిన్ మాత్రను కలిపి 30 నుంచి 40 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.

చిన్నారుల పరిరక్షణ ఇలా...

చిన్నపిల్లలను సాధ్యమైనంతవరకు ఎండకు గురి కాకుండా చూడాలి. పిల్లలకు సింథటిక్ వస్త్రాలు వేయకుండా, వదులుగా ఉన్న లేత రంగు నూలు వస్త్రాలు వేయాలి. కాబి చల్లార్చి వడపోసిన నీటిని తాగించాలి. రోడ్డు పక్కన లభించే తినుబండారాలు, పానీయాలను తీసుకోకుండా చూడాలి.

శీతల పానీయాలు...జాగ్రత్తలు

రోడ్డు పక్కన, తోపుడు బండ్లపై లభించే చౌకబారు రంగు శీతల పానీయాలు తాగకూడదు. కొన్ని రకాల శీతల పానీయాల్లో ఉపయోగించే ఐస్ తయారీలో వాడే నీరు పరిశుభ్రమైనది కాకపోవడం అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది.

మార్కెట్ లో లభ్యమయ్యే పండ్లరసాలు, చెరుకు రసాలు తయారుచేసే విధానంలో పరిశుభ్రత లేకపోవడంతో వీటిని సేవించినవారు అనారోగ్యానికి గురి అవుతున్నారు. రోడ్డుపై లభించే చౌకబారు పానీయాలు కంటే ఇంట్లో తయారుచేసిన పానీయాలను తాగితేనే మేలు. బయటికి వెళ్ళేవారు తమ వెంట మంచినీటిని తీసుకొని వెళ్ళడం మంచిది.



డబ్బు లేకపోవడం దరిద్రం కాదు, తోడు లేకపోవడం, అభిమానించేవారెవరూ లేరనే బాధే ఆసలు దరిద్రం

మెట్లెక్కితే చాలు... మెదడుకు యవ్వనం!

కొంతమంది ఇరవై ఏళ్ళకే అరవై ఏళ్ళ వృద్ధులలా అయిపోతుంటారు. అలాకాకుండా మెదడును ఎప్పటికీ యవ్వనంగా, ఉత్సాహంగా ఉంచుకోవాలని అందరికీ ఉంటుంది. ఇందుకోసం పెద్దగా ఏం కష్టపడక్కర్లేదని, కేవలం రోజూ రెండు అంతస్తుల మెట్లు ఎక్కితే చాలని కెనడాలో కంకార్డియా యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే మెదడు వయసు ఏటా 0.58 సంవత్సరాలు తగ్గి ఎప్పటికీ యవ్వనంతోనే ఉంటుందట. అలాగే ఎక్కువకాలం విద్యాభ్యాసం కొనసాగించినా కూడా మెదడు పని తీరు చాలా మెరుగ్గా ఉంటుంది.

ఒక ఏడాది చదువుతో మెదడు వయసు 0.95 ఏళ్ళు తగ్గుతుందని శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. మెదడులో ఉండే 'గ్రే మేటర్' పెరుగుదల తగ్గితే మెదడు వయసు తగ్గుతుంది. 19 నుంచి 79 ఏళ్ళ మధ్య వయసున్న 331 మందిపై శాస్త్రవేత్తలు చేసిన అధ్యయనంలో మెట్లు ఎక్కడంతో పాటు విద్యాభ్యాసం ఎక్కువ కాలం కొనసాగించినవారిలో మెదడు యవ్వనంగా ఉందని తెలిసింది. ఇతర వ్యాయామాల కన్నా మెట్లెక్కడం వల్ల మెదడులో గ్రే మేటర్ బాగా తగ్గినట్లు ఎంఆర్ఐ పరీక్షల ద్వారా శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అలాగే చదువు వల్ల మెదడుకు నిరంతరం పని చెబుతామని, దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని తెలిపారు.

బ్రెడ్, కార్న్ ఫ్లేక్స్ తో ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్

బ్రెడ్, కార్న్ ఫ్లేక్స్, అటుకుల వంటి గైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) ఎక్కువగా వున్న ఆహార పదార్థాలతో ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ వచ్చే ముప్పు పెరుగు తుందని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా వుండి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచే సూచీని గైసెమిక్ ఇండెక్స్ గా వ్యవహరిస్తారు. పొగతాగే అలవాటు లేకున్నా తరచుగా హై గైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే కేన్సర్ బారిన పడే ప్రమాదం వుందని టెక్సాస్ యూనివర్సిటీ

పరిశోధకులు వివరించారు. గోధుమపిండితో చేసిన బ్రెడ్, మొక్కజొన్న పిండితో చేసిన కార్న్ ఫ్లేక్స్, బియ్యంతో చేసే అటుకుల జీఐ ఎక్కువని చెప్పారు. వీటికి ప్రత్యామ్నాయంగా పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినడం ద్వారా ఈ ముప్పు నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

పెరుగుతో బి పి కి చెక్ !

రక్తపోటు పెరగకుండా ఉండేందుకు ఆడవాళ్ళు క్రమం తప్పకుండా రోజూ పెరుగు తింటే మంచిదట. ఇటీవల చేసిన ఒక అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. అందుకే ఆడవాళ్ళు నిత్యం తాము తినే డైట్ లో పెరుగు ఉండేట్లు జాగ్రత్త డపాలి. పెరుగును రోజూ తినడం వల్ల అధిక రక్తపోటు రిస్కును తగ్గించవచ్చు. డైట్ కు పెరుగును జోడించడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళలో దీర్ఘకాలంలో వచ్చే రక్తపోటు తగ్గుతుంది.

ఈ అధ్యయనంలో శాస్త్రవేత్తలు మొత్తం 74,609 పరిశీలించారు. ఇందులో పాల్గొన్న మహిళలంతా 25 నుంచి 55 సంవత్సరాల లోపువారు. ఇందులో పాల్గొన్న మగవాళ్ళకి 40 నుంచి 75 సంవత్సరాలు ఉన్నాయి. 18 నుంచి 30 సంవత్సరాల పాటు వీరిని పరిశీలించిన తర్వాత వారిని మూడు విభాగాలుగా విడగొట్టారు. ఆడవాళ్ళలో అధిక రక్తపోటును గమనించేటప్పుడు వారు తీసుకుంటున్న డైట్, ఇతర అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసు కున్నారు. రెండు గ్రూపు ల్లోని స్ట్రీలలో నెలకు ఒకసారే పెరుగు తింటున్న వారి కన్నా వారానికి ఐదుసార్లు పెరుగు తింటున్న వారిలో రక్తపోటు పెరిగే అవకాశాలు 20 శాతం తగ్గడాన్ని అధ్యయనకారులు పేర్కొన్నారు. ఈ అధ్యయనంలో ఆడవాళ్ళ కన్నా మగవాళ్ళు పెరుగు చాలా తక్కువగా తింటున్నారని తేలింది.

కరువు రైతుల చిక్కులు తీర్చే 'గోరు చిక్కుడు'

'గోరు చిక్కుడు'.. కరువు రైతుల కల్పవృక్షంగా ఖ్యాతి పొందింది. తీవ్రమైన వర్షాభావ పరిస్థితులు, అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, నీటి ఎద్దడిని తట్టుకొని నిలబడుతుంది. ప్రతికూల పరిస్థితులను అనుకూలంగా మలుచుకొని అధిక దిగుబడులను ఇస్తుంది. అంతగా సారవంతం కాని భూముల్లోనూ విరగ కాస్తుంది. ఆహార పంటగానే కాకుండా.. పశుగ్రాసంగా, వాణిజ్య పంటగానూ దీనికి మంచి డిమాండ్ ఉన్నది. అందుకే, మెట్ట ప్రాంతాల్లోని రైతులు వేసవికాలంలో సాగు చేసేందుకు 'గోరు చిక్కుడు' అత్యంత అనుకూలంగా ఉంటుంది.



గోరు చిక్కుడు ఉష్ణమండలపు పంట. వేడి వాతావరణం లోనే ఇది ఎక్కువగా సాగవుతుంది. తొలిదశలో ప్రత్యేకించి మొలకెత్తే సమయంలో 30 నుంచి 35 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత అవసరం ఉంటుంది. కొమ్మలు వచ్చే సమయంలో 32 నుంచి 38 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత కావాలి. అదే పూత దశలో ఎంత ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే.. దిగుబడి అంతగా పెరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలతో గోరు చిక్కుడు వేసవి పంటగా గుర్తింపు పొందింది. నీటి ఎద్దడిని తట్టుకొంటూ అధిక దిగుబడి ఇస్తుంది.

అనుకూల నేలలు

ఉదజని సూచిక 7-8.5 మధ్య ఉండి, మధ్యస్థ, తేలికపాటి

నేలల్లో గోరు చిక్కుడు బాగా పెరుగుతుంది. నీటి నిల్వ భూములు, నల్లరేగడి భూములు, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో దీనిని సాగు చేయకపోవడమే మంచిది.

నేల తయారీ

వేసవిలో ముందుగానే లోతు దుక్కులు చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు, మూడుసార్లు పొలాన్ని కలియదున్నాలి. నీరు ఇంకేలా నేలను తయారు చేసుకోవాలి. భూమిలో నత్రజనిని స్థాపించి, భూసారం పెంచుకోవాలి.

విత్తన రకాలు



కాయగూరల కోసం : పూసా నవబహార్, పూసా సాదా బహార్, దుర్గా బహార్ రకాలు అనుకూలం.

విత్తనాల జిగురు కోసం : హెచ్జీ-365, హెచ్జీ-563, ఆర్సీజీ-1066, ఆర్సీజీ-1003.

పశుగ్రాసాల కోసం : హెచ్ఎఫ్-119, హెచ్ఎఫ్-156 వంటి రకాలు అనుకూలం.

విత్తనం నాటే సమయాలు

ఎండలు ముదిరేలోపే విత్తనాన్ని నాటుకోవాలి. లేకుంటే దిగుబడి తగ్గిపోతుంది. చాలామంది రైతులు వెదజల్లే పద్ధతిలో విత్తనాలు వేస్తుంటారు. అయితే, సిఫార్సు మేరకు ఎకరానికి మొకల సాంద్రత ఉండేలా చేసేందుకు, మొలక శాతం

ఎంత అందమైన అబద్ధమైనా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అది చేటుచేయక మానదు

పెరిగేందుకు, అంతర సేద్యపు పనులకు అనువుగా ఉండేందుకు వరుసలలో విత్తనాలు నాటుకోవడం మంచిది. మొక్కల మధ్య కనీసం 20 సెం.మీ దూరంతో నాటుకోవాలి. కొమ్మలు ఉత్పత్తి చేసే రకాలైతే వరుసల మధ్య 50సెం.మీ., ఏక కాండం రకాలయితే వరుసల మధ్య 33సెం.మీ దూరం ఉండేలా చూసుకోవాలి. నాగలి లేదా సీడ్ డ్రమ్ తో విత్తనం వేయాలి.

విత్తన మోతాదు

ఎకరానికి 8 కిలోల విత్తనం అవసరం అవుతుంది. విత్తనానికి ముందే కిలో విత్తనానికి 4 గ్రా. ట్రైకోడెర్మా లేదా 2 గ్రా. కార్బెండజిమ్ తో శుద్ధి చేయాలి. ఆ తర్వాత రసం పీల్చే పురుగుల మందుతో శుద్ధి చేసుకోవాలి. కిలో విత్తనానికి 40 గ్రా. చొప్పున సిఫార్సు చేసిన రైజోబియం జీవ ఎరువును పట్టించాలి.

ఇందుకోసం లీటర్ నీటిలో 200 గ్రా. రైజోబియం కల్చర్ ను 200 గ్రా. బెల్లం ద్రావకం కలిపి ద్రావణం తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమ ద్రావణాన్ని విత్తనాలపై పొరగా ఏకరీతిగా పట్టించాలి. ఆ తర్వాత అరగంటపాటు నీడలో అరబెట్టాలి. 24 గంటల తర్వాత విత్తనాలను విత్తుకోవాలి.

ఎరువుల యాజమాన్యం

గోరు చిక్కుడు పంటకు తొలి దశలో కొద్దిమొత్తంలోనే నత్రజని అవసరం. హెక్టారుకు 20 కిలోల నత్రజని, 410 కిలోల భాస్వరం అవసరం అవుతుంది. వీటిని విత్తనంతో పాటే వేయాలి. విత్తనానికి 15 రోజుల ముందు హెక్టారుకు 12.5 టన్నుల బాగా చివికిన పశువుల ఎరువు వేసుకొంటే మంచిది.

నీటి యాజమాన్యం

ఉష్ణ, ఉప ఉష్ణ ప్రాంతాలలో గోరు చిక్కుడును పూర్తిగా వర్షాధారంగా పండించవచ్చు. అయితే పూత, విత్తనం ఏర్పడే దశలో నీటి ఎద్దడి ఉంటే, ఒక నీటి తడినివ్వాలి. హెక్టారుకు 3-5 టన్నుల చొప్పున పంట వ్యర్థాలను వేస్తే, నేలలో తేమశాతం పెరుగుతుంది. వర్షాధార పరిస్థితులలో విత్తిన 25, 45 రోజుల తర్వాత 0.1 శాతం థయో యూరియాను పిచికారీ చేస్తే దిగుబడులు పెరుగుతాయి.

కలుపు యాజమాన్యం

పంట తొలి 10-15 రోజులలో కలుపు నివారణ చేపట్టాలి. 25 నుంచి 45 రోజులలో రెండుసార్లు చేతితో కలుపు తీయించాలి. కూలీల కొరత ఉంటే, హెక్టారుకు 500 లీటర్ల నీటిలో 2.5-3.3 లీటర్ల పెండిమిథాలిన్ కలుపు మందును కలిపి విత్తనాలు నాటిన రెండు రోజుల్లో పిచికారీ చేయాలి. లేదా పంట వేసిన 20-25 రోజులకు హెక్టారుకు 500 లీటర్ల నీటిలో 400 గ్రా. చొప్పున ఇమజితాపైర్ కలుపు మందును కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

తెగుళ్ల నివారణ

ఆకుమచ్చ తెగులు : ఆల్బర్నేరియా ఆకుమచ్చ తెగులు లక్షణాలు కనిపిస్తే, హెక్టారుకు 500 లీటర్ల నీటిలో 2 కిలోల జినెస్ కలిపి, 15 రోజుల వ్యవధిలో రెండుసార్లు పిచికారీ చేయాలి.

బూడిద తెగులు : దీని నివారణకు హెక్టారుకు 21-25 కిలోల పొడి గంధకం లేదా 2-8 కిలోల తడి గంధకం లేదా లీటరు నీటిలో 1.15మి.లీ. డినోక్యాప్ కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

ఎండు తెగులు : దీనివల్ల మొక్కలు నిలువుగా ఎండిపోతాయి. దీని నివారణకు ట్రైకోడెర్మావిరిడితో విత్తన శుద్ధి చేసుకోవాలి. కిలో ట్రైకోడెర్మావిరిడి, 90 కిలోల పశువుల ఎరువు, 10 కిలో వేపపిండిని కలిపి వారం రోజులు నీడలో మాగనివ్వాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఆఖరి దుక్కిలో వేసుకోవాలి. తెగులు ఇతర మొక్కలకు వ్యాపించకుండా లీటర్ నీటిలో 3 గ్రా. కాపర్ ఆక్సైడ్ కలిపి మొక్క చుట్టూ నేల తడిచేలా పోయాలి. పంట మార్పిడి పాటించాలి.

దిగుబడి : వర్షాధార పంటలో హెక్టారుకు 7-18 క్వింటాళ్లు, నీటివసతి ఉన్న పొలంలో హెక్టారుకు 12-15 క్వింటాళ్లు దిగుబడి వస్తుంది. కాయలు లేతగా ఉన్నప్పుడే కోసే మార్కెట్ కు తరలించాలి. ముదిరిన కాయల్లో పీచుశాతం ఎక్కువై, నాణ్యత తగ్గుతుంది. జిగురు పంట కోసం సాగు చేసే రైతులు, కొనుగోలుదారులతో ముందస్తు ఒప్పందాలు చేసుకోవడం మంచిది.

తెలంగాణకు జాతీయ అవార్డుల పరంపర !

తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖకు మరోసారి అవార్డులు దక్కాయి. ఆజాదీ కా అమ్మత్ మహోత్సవాల్లో భాగంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం 19 అవార్డులను తెలంగాణకు ప్రకటించింది. ఇందులో జిల్లా, మండల, గ్రామ పంచాయతీలకు వివిధ కేటగిరీల్లో 19 అవార్డులు దక్కాయి.

వనపర్తి జిల్లాలోని చందాపూర్ కు చైల్డ్ ఫ్రెండ్లీ గ్రామ పంచాయతీ అవార్డు రాగా, సిద్దిపేట జిల్లా మర్నూక్ మండలంలోని ఎర్రవల్లికి గ్రామ పంచాయతీ డెవలప్ మెంట్ ప్లాన్ అవార్డు, నారాయణపూర్ జిల్లా మక్తల్ మండలంలోని మంథన్ గోడ్ గ్రామ పంచాయతీకి నానాజీ దేశ్ ముఖ్ రాష్ట్రీయ గౌరవ గ్రామ సభ పురస్కార్ కు ఎంపిక చేసినట్లు కేంద్రం ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది.

ఇక దీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ్ పంచాయతీ స్వశక్తికరణ పురస్కారాలను రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాకు ప్రకటించారు. అలాగే

పెద్దపల్లి, తిరుమలగిరి (సూర్యాపేట), పర్వతగిరి (వరంగల్), కోడిమ్యూల్ (జగిత్యాల), ఇచ్చోడ మండలంలోని ముక్రా (అదిలాబాద్), రామడుగు మండలంలోని వెలిజాల (కరీంనగర్), తొర్రూర్ లోని వెంకటాపురం (మహబూబాబాద్), నారాయణరావుపేట మండలంలోని జక్కాపూర్ (సిద్దిపేట), రాజాపూర్ లోని గుండ్లపోచంపల్లి (మహబూబ్ నగర్), మద్దికుంట (రాజన్నసిరిసిల్ల), నాగారం (మంథని, పెద్దపల్లి), గీసుకొండలోని మరియుపురం (వరంగల్), హరిపురం(పెద్దపల్లి), మందేపల్లి (రాజన్న సిరిసిల్ల), బూరుగు పల్లి (సిద్దిపేట)కు అవార్డులు దక్కాయి. తెలంగాణకు 19 అవార్డులు రావడంపట్ల పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. సీఎం కేసీఆర్ దూరదృష్టి, సాధించిన అభివృద్ధి, విజన్ కారణంగానే ఈ అవార్డులు దక్కాయని చెప్పుకొచ్చారు.

విత్తనోత్పత్తి

గోరుచిక్కుడులో రైతులే సొంతంగా విత్తనోత్పత్తి చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం అంతకుముందు గోరుచిక్కుడు వేయని పొలాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఇతర పంటలకు కనీసం 10 మీటర్ల దూరంలో గోరు చిక్కుడు సాగు చేసుకోవాలి. ఇతర రకాల మొక్కలు, తెగులు సోకిన మొక్కలు, కేళీలు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు కలుపు నివారణ చేపట్టాలి.

కోత సమయంలో ఏపుగా పెరిగిన మొక్కల నుంచి కాయలను వేరుగా సేకరించాలి. వాటిని నీడలో ఆరబెట్టి, విత్తన తేమ శాతాన్ని 8 నుంచి 0 శాతానికి తీసుకురావాలి. ఆ తర్వాత విత్తనాలను కార్బొండజిమ్ తో శుద్ధి చేసుకోవాలి. వాటిని డబ్బాలలో నిల్వ చేసుకొని, ఆ తర్వాత పంటకు విత్తనాలుగా వాడుకోవచ్చు.

తెలంగాణకు అనుకూలం..

తెలంగాణలో వేసవికి అనుకూలమైన పంటగా గోరు చిక్కుడును సాగు చేసుకోవచ్చునని తెలంగాణా రాష్ట్ర ఉద్యాన విశ్వవిద్యాలయం సీనియర్ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్. పిడిగిం సైదయ్య పేర్కొన్నారు. సరైన విత్తనాన్ని ఎంచుకొని, శాస్త్రవేత్తల సూచనలను పాటిస్తే మంచి దిగుబడులు సాధించ వచ్చునని, సారవంతం కాని భూముల్లోనూ ఇది బాగా పండుతుందని, నీటి ఎద్దడిని సమర్థంగా తట్టుకోగలదని ఆయన వివరించారు.

గింజలో 18 శాతం ప్రొటీన్, 32 శాతం పీచు పదార్థాలు, 30 - 33 శాతం జిగురు ఉంటుందని, మన దేశం నుంచి విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్న వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల్లో 'గోరు చిక్కుడు జిగురు' ప్రధానమైందని ఆయన తెలిపారు.

(నమస్తే తెలంగాణా సౌజన్యంతో)

చిరుధాన్యం పండించి, తినుబండారాలు చేసి ...

చిరుధాన్యంతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఆదాయం పొంద వచ్చని వారు గ్రహించారు. కౌలుకు భూమి తీసుకుని 10 రకాల పంటలు సాగు చేపట్టారు. దిగుబడితో రుచికర మైన, పోషకవిలువలతో కూడిన ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసి విక్రయిస్తున్నారు. ఇది అనంతపురం గ్రామీణ మండలం కురుగుంట మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘం వారు. రెడ్స్ స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధి భానుజ సహకారంతో నిర్వహిస్తున్న లాభసాటి వైవిధ్య వ్యవసాయ, స్వయంఉపాధి ముఖచిత్రం! కురుగుంటలో 8 ఎకరాలను కౌలుకు తీసుకుని వారు పంటలు పండిస్తున్నారు. చిరుధాన్యాల సాగుకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ.. రసాయన ఎరువులు వాడకుండా కషాయాలతోనే సాగుచేసి దిగుబడి సాధిస్తున్నారు.

తయారు చేస్తున్న ఆహార పదార్థాలు

కొర్ర, అందుకొర్ర, ఆరికలు, సామలు, రాగులు, సజ్జలతో బిస్కెట్లు తయారు చేస్తున్నారు. రుచికరమైన వెజ్,నాన్ వెజ్ పఫ్స్ చేస్తున్నారు. ఇవేకాకుండా ఉండలు, దిల్ పసంద్, అవిశ, నువ్వుల, కొర్రల లడ్డలు, జొన్న మురుగులు, అందుకొర్ర నిప్పుట్లు, సామ అరిసెలు లభిస్తున్నాయి. జొన్న, రాగులు, సజ్జ రొట్టెలు వేస్తుంటారు. ఆర్డర్ ఇస్తే ఇళ్లకే సరఫరా చేస్తారు. పఫ్స్ తయారీకి గ్యాస్ ఓవెన్లు వినియోగిస్తున్నారు. ఇటీవల యూనిట్ ను నాబార్డు ఏజీఎం ఉపామధుసూదన్, లీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్ వెంకట్రాజు, ఆర్డీటీ మల్లారెడ్డి, వ్యవసాయాధికారి వెంకటేశ్వర ప్రసాద్ సందర్శించారు. ఉత్పత్తులను మార్కెటింగ్ చేసుకునేందుకు వాహనం కోసం బ్యాంకు ద్వారా రుణం మంజూరు చేయిస్తామని ఏజీఎం, ఎల్డీఎం హామీ ఇచ్చారు. భవిష్యత్తులో నగరంలో మాల్స్ ఏర్పాటు చేసి, వినియోగదారులకు అందుబాటులో ఉంచు తామని సంఘం డైరెక్టర్ భానుజ తెలిపారు.

సభ్యులకు ప్రత్యేక శిక్షణ

⇒ మధుమేహం, రక్తపోటు బాధితులు చిరుధాన్యం ఎక్కువగా తీసుకోవడం.. వాటితో చేసే ఆహార ఉత్పత్తులకు మంచి డిమాండ్ ఉందని మహిళా సభ్యులు గ్రహించారు.

చారు. రాజమహేంద్రవరానికి చెందిన శిక్షకుడు నాగభూషణంను జిల్లాకు రప్పించారు.

- ⇒ కురుగుంట మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారులు సంఘంలో 30 మంది సభ్యులకు నెలరోజులపాటు బేకరీ ఉత్పత్తుల తయారీపై శిక్షణ ఇవ్వగా వీరిలో 15 మంది విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు.
- ⇒ కళ్యాణదుర్గం ప్రధాన రహదారి (పాత కురుకుంట దారి)లో దుకాణం ఏర్పాటు చేసి విక్రయిస్తున్నారు. ఉ



త్సవాలు, జాతరలు ఎక్కడ జరిగినా అక్కడికి ఉత్పత్తులు తీసుకెళ్లి అమ్ముతుంటారు.

- ⇒ గత నెలలో రూ. 25 వేలు వరకు ఆదాయం వచ్చింది. చక్కటి పోషక విలువలతో కూడిన ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తూ ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

ఆర్డర్ ఇస్తే.. ఇంటికి సరఫరా

తమ ఎఫ్పిఓ తయారుచేస్తున్న చిరుధాన్యాల తినుబండారాలను మార్కెటింగ్ చేసుకునేందుకు ఇబ్బంది ఎదురవుతోందని, వాహనం కోసం రుణం ఇప్పించాలని బ్యాంకు అధికారులను కోరినట్టు కురుగుంట ఎఫ్పిఓ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి సుశీలమ్మ తెలిపారు. వాహనం వస్తే మార్కెటింగ్ సులభమవుతుందని, ముందుగా ఆర్డర్ చేస్తే ఇళ్లకే పంపుతున్నామని ఆమె వివరించారు.

పుచ్చకాయ ఎప్పుడు తినాలి, ఎవరు తినాలి ?

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు పుచ్చకాయను ఎక్కువగా తింటారు. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి సహకరిస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు, బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా క్రమం తప్పకుండా పుచ్చకాయ తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పుచ్చకాయ ఆరోగ్యకరమైన, రుచికరమైన పండు అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అయితే, పుచ్చకాయను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి పెద్ద హాని కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.



జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే చక్కెర కంటెంట్ మధుమేహులకు ఇబ్బందులు తీసుకువస్తుంది.

చర్మం మార్పులు..

ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. పుచ్చకాయను అధికంగా తీసుకోవడం వలన చర్మం రంగు మారుతుందట. లైకోపెన్ మియా సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. లైకోపీన్ అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్, వర్ణద్రవ్యం. ఇది పుచ్చకాయతో సహా అనేక పండ్లు, కూరగాయలకు ఎరువు



రాత్రిపూట పుచ్చకాయ తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు.

హెల్త్ లైన్ నివేదిక ప్రకారం..

పుచ్చకాయను ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, డయేరియా, కడుపులో ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీని ప్రక్కోజ్ అధికంగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా పుచ్చకాయను అధికంగా తింటే కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో ఈ పుచ్చకాయ తింటే మరింత సమస్య పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయను ఎవరు తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

షుగర్ లేవల్స్ పెంచుతుంది..

పుచ్చకాయ అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) ఆహారం. దీని క్రమరహిత వినియోగం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా పెంచుతుంది. మీకు డయాబెటిస్ ఉన్నట్లయితే, ఇది చాలా

రంగును ఇస్తుంది. లైకోపీన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం పిగ్మెంటేషన్ లో మార్పులు వస్తాయి.

బరువు పెరుగుతారు..

పుచ్చకాయ తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ ఇందులో సహజ చక్కెరలు అధికంగా ఉంటాయి. షుగర్ కంటెంట్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే రాత్రిపూట తినడం వలన ఈ సమస్య వస్తుందని, పగటి పూట తినడం వల్ల సమస్య లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

(గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారాన్ని మాత్రమే ఈ వ్యాసం వివరిస్తున్నది. ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలుంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం)

నీకు ఎందుకూ ఉపయోగపడని వారితో వ్యవహరించే తీరు నీ వ్యక్తిత్వానికి ఒక కొలమానం

వాళ్ళ ఇంటి లోపల ఎవరైనా టాయిలెట్ నిర్మించవచ్చు ప్రభుత్వ సబ్సిడీ మరియు రుణ సహాయంతో

పరిశుభ్రమైన గ్రామం, ఆరోగ్యకరమైన గ్రామం, సంతోషకరమైన గ్రామం



స్వచ్ఛత ఉద్యమం

రోజూ మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించండి మీ కుటుంబంలో ఆరోగ్యం మరియు సంతోషం నింపండి



- * మరుగుదొడ్డిని నిర్మించుకునేందుకు ప్రభుత్వ సబ్సిడీ పొందండి
- * ఎస్ హెచ్ జేలు/బ్యాంకులు/నాన్-బ్యాంకింగ్ ఆర్థిక సంస్థల నుండి సులభంగా రుణాలు పొందండి
- * మరింత సమాచారం కోసం, వెబ్సైట్ అధికారి/ప్రభుత్వ అధికారి/ఎన్ జేఓను సంప్రదించండి

- * మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించడం సాలభ్యంగా ఉంటుంది
- * పిల్లలు మరియు మహిళలకు భయం మరియు సిగ్గుపడవలసిన అవసరం లేదు
- * వ్యాధుల వ్యాప్తిని నివారించండి
- * పిల్లల వదువు లేదా కుటుంబ ఆదాయం ప్రతికూలంగా ప్రభావితం కావు
- * రెండు గుంతల నిర్మించండి
- * నీటి కనెక్షన్ ఇన్స్టాల్ చేయండి
- * సులభ లోన్ పొందండి
- * మీ కుటుంబాన్ని సంతోషపెట్టండి



నీ టీ -- ఎ టీ టీ టీ | www.nabard.org | YouTube | Facebook | Taking Rural India --> Forward



బహిర్యమికి వెళ్ళడం అంటే మీ ఇబ్బందులను పెంచుకోవడమే:

ఇంట్లో మరుగుదొడ్డి ఉండగా బహిర్యమికి ఎందుకు వెళ్ళాలి?

పరిష్కారాలు సులభమైనవి:

జబ్బులు- అతిసారం, నీళ్ళ విరేచనాలు, కరోనా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్.

నీటి కనెక్షన్ లేదా?

మీ మరుగుదొడ్డి నీటి కనెక్షన్ పొందండి

కాలుష్యం- భూమి కాలుష్యం, నీటి కాలుష్యం

మరుగుదొడ్డి గుంత నిండిపోయిందా?

మా మరుగుదొడ్డి జత గుంతలు నిర్మించుకోండి

మహిళలకు భయం మరియు సిగ్గు

మరుగుదొడ్డికి మరమ్మతులు అవసరమా?

అవసరమైతే మీ మరుగుదొడ్డి రెండు గుంతల మరుగుదొడ్డి నిర్మించండి

నీటి సదుపాయం కల్పించండి



టమాటో రైతుల కృషి మేళాలో మరికొన్ని దృశ్యాలు



వాల్మీకిపురంలో వ్యవసాయ నిపుణుల పర్యటన ... ఏపిమాన్ ఆధ్వర్యంలోని పది ఎఫ్ పి ఓలకు అనంతపురంలో శిక్షణ ... సదుపాల్గి గ్రామంలో ఆజీవ ఎఫ్ పి ఓ చే వల ధాన్యం సేకరణ కేంద్రం ప్రారంభం



హనుమకొండలో , భువనగిరిలో వరంగల్లు క్లస్టర్ ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సభ్యులకు శిక్షణ



బీహార్లో బి ఆర్ ఎల్ పి ఎస్ ... సి ఇ ఓలతో, నాబార్డ్ సి జి ఎం తో, ఎఫ్ పి ఓ సభ్యులతో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి

To ADDRESS



ఆలేరులో మెయ్నా సి ఆర్ పి లకు ' వాచ్ ' శిక్షణ

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

ఎడిటర్, ఏపిమాన్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలని, తానీషా నగర్, శ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089